

**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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации 12 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

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительной общеобразовательной программы по эстетической гимнастике (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой» (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать программу при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа разработана и реализуется на основании ФЗ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в РФ», Приказа Минспорта РФ от 20.11.2014 года № 928 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Правительства РФ от 28.10.2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 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 Минспорта 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».

### **Направленность программы:**

- Отбор одаренных детей;
- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в эстетической гимнастике;
- Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительной предпрофессиональной программе дополнительной общеобразовательной программы и программе спортивной подготовки;
- Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основная функция программы – физическое воспитание. Вспомогательные функции программы – спортивная подготовка, физическое образование. Результат реализации программы – всестороннее развитие личности, выявление спортивно

одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

#### **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.

#### **Программа разработана с учетом:**

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта,
- специфики вида спорта,
- наличия материально-технической базы,
- финансового обеспечения,
- надлежащей квалификации тренеров-преподавателей.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта эстетическая гимнастика, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в эстетической гимнастике;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**Эстетическая гимнастика** – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Эстетика полностью отдаётся гимнастическим упражнениям.

Эстетическая гимнастика ведет свое происхождение от «свободных танцев», основоположником которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полу пальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.

Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку, его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно

значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.

Эстетическая гимнастика являлась национальным видом спорта в Финляндии и Эстонии на протяжении 100 лет, а с 1950-х годов начали проводиться соревнования. Первый международный турнир проходил в Хельсинки (Финляндия) в 1996 году. А уже через четыре года, в июне 2000 года, в Хельсинки был организован первый чемпионат мира. Последующие чемпионаты мира были проведены в Таллине (Эстония) в 2001 году, в Праге (Чешская Республика) в 2002 году, в Граце (Австрия) в 2003 году, в Софии (Болгария) в 2004 году, в Копенгагене (Дания) в 2005 году и в Тампере (Финляндия) в 2006 году. Всего пятнадцать стран принимали участие в этих чемпионатах мира с момента начала их проведения. Во многих странах этот вид спорта развивается и практикуется, и скоро они смогут принять участие в будущих чемпионатах.

Международная федерация эстетической гимнастики была создана в октябре 2003 года. В России эстетическая гимнастика появилась в 2002 году. Российские спортсменки уже неоднократно становились Чемпионами и призерами чемпионата мира, четырежды выигрывали Чемпионат Мира и Кубок Мира. В 2011, 2012, 2013 и 2014 г.г. московская команда "Мадонна" становилась абсолютным чемпионом мира. В этом молодом виде спорта уже есть многократные чемпионы. И с каждым годом эстетическая гимнастика становится всё более популярным видом спорта.

В последние годы в ряде видов спорта, в том числе и в эстетической гимнастике, появилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения, совершенствованию и усложнению спортивной техники юных спортсменок. Все заметнее растет число юных спортсменок, достигающих поразительно высоких результатов.

Раннее биологическое созревание детей и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются управлению. Мощным средством, для которого служит физическое воспитание.

Качество материально-технической базы определяет возможность организации занятий раннего обучения. Известно, что хорошо оборудованные залы, разнообразные методические пособия повышают интерес детей к систематическим занятиям. Не последнее место здесь принадлежит квалификации педагога, занимающегося с самыми маленькими.

### **Цели реализации программы:**

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительное образование должно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей и взрослых.

### **Основными задачами реализации программы являются:**

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

### **Отличительные особенности предлагаемой программы:**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике.

Длительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки, наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах и требования по физической и технической подготовке для проходящих спортивную подготовку по виду спорта эстетическая гимнастика указано в таблице № 1.

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	6	15 - 20	30	до 6 «1»	Развитие физических качеств

#### **Примечание к таблице:**

«1» В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Набор и прием на отделение осуществляется приемной комиссией ДЮСШ по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения состояния здоровья обучающегося и по результатам вступительных испытаний общей физической подготовленности.

В соответствии с приказом 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» при организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта используются следующие формы тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и других мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой**

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

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

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

2. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта эстетическая гимнастика и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**Требования к результатам реализации Программы.**

1. Результатом реализации Программы на этапе спортивно-оздоровительной

подготовки является:

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

2. 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:

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

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила эстетической гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по эстетической гимнастики;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
  - основах спортивного питания;
  - требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
3. В области избранного вида спорта:
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
  - приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - повышением уровня функциональной подготовленности;
  - освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
4. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
  - умение концентрировать внимание в ходе упражнения;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;



- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.
- 5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и спортсменов утвержденном приказом Учреждения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании годового плана-графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки основными методами теоретической подготовки являются беседы и демонстрации простейших наглядных пособий.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с краткими сведениями о возникновении, развитии эстетической гимнастики в России и мире.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений по эстетической гимнастике, развивают свои физические качества, участвуют в соревнованиях, сдают контрольные нормативы.

### 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта эстетическая гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивно-оздоровительной подготовки
Общая физическая подготовка (%)	70 - 85
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	11 - 16
Тактическая подготовка (%)	4 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6
Контрольные испытания (%)	3 - 6
Соревнования (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	-

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

Виды соревнований	Этапы спортивно-оздоровительной подготовки
тренировочные	-
контрольные	1
основные	-
Всего соревнований за год	2

Учебный план Программы (таблица № 2):

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного

пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (ПО):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»:**

- «Общая физическая подготовка»

**ПО 3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;
- «Специальная физическая подготовка»;
- «Соревновательная подготовка»;
- «Инструкторская и судейская практика»;
- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- «Медико-восстановительные мероприятия»

**ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:**

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

**ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- «Другие виды спорта и подвижные игры».

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система

знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица № 2

**Годовой учебный план по эстетической гимнастике на учебный год (на 52 недели)**

№ п/п	Название темы	СО	НП			УТ					ССМ			ВСМ	
		Весь период, 6 ч.	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	1
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Эстетическая 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	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	2	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>															
1	Общая физическая подготовка	100	100	90	90	88	88	52	52	52	34	34	34	30	30
2	Специальная физическая подготовка	100	100	100	100	120	120	100	100	100	80	80	80	150	150
3	Спортивно-техническая подготовка	104	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	2	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8
7	Участие в соревнованиях	4	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	310	414	414	620	620	930	930	930	1240	1240	1240	1654	1654
	<b>ВСЕГО:</b>	312	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248	1248	1664	1664

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределения учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении № 1 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм, крупных соревнований и др.;
- судейская практика.

**Теоритические занятия.** На теоритических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства –

вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- **подготовительной;**
- **основной;**
- **заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, висы, махи, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и

развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах, с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на этапе спортивно-оздоровительной подготовки 2 часов.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3 - 4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	190

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта эстетическая гимнастика**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки 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.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. 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;
- тестирование и контроль.

4. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования.

5. 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.



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

7. Для обеспечения круглогодичной 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 спортивно-оздоровительной подготовки	
Специальные тренировочные сборы			
1.	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

8. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика определяется учреждением.

9. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

10. С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта эстетическая гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

### **1. Общие требования безопасности:**

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным Федеральным стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

- тренер-преподаватель должен пройти инструктаж по охране труда и предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;
- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 6 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий эстетической гимнастики, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях эстетической гимнастики возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия, неточное и некоординированное выполнение броска; нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки;

- для занятий эстетической гимнастики, обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на ковровые покрытия, которые должны быть ровными, чистыми без разрывов;
- освещение зала должно быть не менее 200 люкс, температура – не менее 15-17°C, влажность – не более 30-40%, скорость движения воздуха 0,5 м/сек;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## 3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочного прогона обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта меры безопасности (группировка и т.д.);
- особое внимание на занятиях эстетической гимнастики, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- на занятиях эстетической гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя,

поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

**5. Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий эстетической гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

### **3. Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивные помещения с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

Наименование	Описание	Количество
Малый гимнастический спортивный зал	150,5 кв.м. (по договору о безвозмездном пользовании)	1
Большой гимнастический спортивный зал	632,8 кв.м. (по договору о безвозмездном пользовании)	1
Раздевалки	24,5 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании) 10,6 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании); 40,28 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании); 3,6 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании)	4
Душевые	3,3 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании)	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический:	штук	1

	(13 x 13 м)		
2	Скакалка гимнастическая	штук	18
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	2
5	Пианино	штук	2
6	Пылесос бытовой	штук	1
7	Станок хореографический	комплект	1
8	Скамейка гимнастическая	штук	5
9	Стенка гимнастическая	штук	18
10	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
11	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Видеокамера	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

#### **4. Психологическая подготовка в эстетической гимнастике**

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. кроме того, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

##### **В системе психологической подготовки принято выделять:**

- Базовая психологическая подготовка, которая включает в себя:
  - Развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, памяти, воображения);
  - Развитие профессионально важных способностей (координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу);
  - Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности);
  - Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.

- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно-волевая подготовка и нравственно-эстетическая воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: лекции и беседы, разъяснения и убеждения, моделирования соревновательной ситуации через игру, личный пример и выразительные примеры выдающихся спортсменов, самонаблюдения и самоанализы, поощрение и наказание, стимулирование и др.

#### Психологическая подготовка к тренировкам:

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки решает две основные задачи:

- Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

#### Психологическую подготовка к соревнованиям:

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

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.
- Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
- Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
- Совершенствование методики само регуляции психических состояний.
- Формирований эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
- Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

#### После соревновательная психологическая подготовка:

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При успехе спортсмен переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении – огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленности, безразличием.

В обоих случаях необходима после соревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

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



#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

**1. Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

**2. Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения (9 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

**3. Контрольные упражнения и нормативы** для промежуточной оценки результатов освоения Программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки в группах, занимающихся видом спорта эстетическая гимнастика, включают в себя:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)
	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)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 10 раз)
Координационные способности	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)

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

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта эстетическая гимнастика**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**4. Результаты освоения теоретической части Программы** оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта;
- основы философии и психологии;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила художественной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по эстетической гимнастики;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня;
- закаливание организма;
- здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях эстетической гимнастики.

**5. Требования к результатам освоения Программы**, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта принимается администрацией Учреждения на основании протокола соревнований по виду спорта.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

## V. 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. Фрэнс 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>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала	
	Младший возраст (6-12 лет)	Старший возраст (12 лет и старше)
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в художественной гимнастике.	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм	Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.	Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена юной гимнастки; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий художественной гимнастики. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности

	<p>общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания юной гимнастки. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия художественной гимнастики – один из методов закаливания. Режим юной гимнастки. Роль режима для гимнастки. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юной гимнастки. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста.</p>	<p>человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания, режим питания у гимнасток. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим гимнастки.</p>
<p>Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа</p>	<p>Понятие о врачебном контроле и особой роли его юной гимнастки. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастики. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.</p>	<p>Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставную аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях художественной гимнастики, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>
<p>Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки</p>	<p>Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гимнастке. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности физиологических центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях гимнастикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по</p>	



	величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния гимнастки в период подготовки и во время соревнований.	
Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь	Требования к спортивному залу для занятий по художественной гимнастики и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий художественной гимнастики: ковровое покрытие, медицинские весы, скакалки, мячи, ленты, булавы, обручи. Гантели, тренажеры, информационное табло, скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: подушки-маты, вертушки, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм, кроссовки/кеды, шапочка.	

## Предметная область 2. «Общая физическая подготовка».

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала
Строевые и порядковые упражнения	Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт, выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.
Общеразвивающие упражнения без предметов	

Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие рук и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальевидные) и др.
Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке; захват мелких предметов сводом стопы.
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

**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	15-18
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 ИЗМЕН**