

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции учредителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.

Дополнительная предпрофессиональная программа

«Эстетическая гимнастика»

(рабочая программа)

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«эстетическая гимнастика»*

(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 20.11.2014 г. № 928)

Срок реализации – 8 лет

Пермский район, д. Кондратово
2016 год

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Протокол № 4
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Худорожков В.Ю.
Приказ № 140 от 28.04.2016г.

Разработчики программы:

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;
Лукиных Мария Николаевна – тренер-преподаватель по эстетической гимнастике, Президент РОО «Федерация эстетической гимнастики Пермского края»;
Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора по УВР.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по эстетической гимнастике в МАОУ ДЮСШ «Вихрь».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по эстетической гимнастике для МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика".

В соответствии методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, тематический план, в содержании программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль.

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы ДЮСШ смежных видов спорта, а также тренеров и спортивных клубов высокого уровня, культивирующих эстетическую гимнастику. Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (ТГ) до 5 лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам 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.

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.

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

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

- история развития эстетической гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила эстетической гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в гимнастике; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях 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 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 их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3. в области эстетической гимнастики:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в гимнастике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в эстетической гимнастике.

4. в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

Прием на обучение по программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы

способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 6 лет.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ «Вихрь».

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.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав групп определяется с учетом контрольных условий в местах проведения занятий, соблюдения правил техники безопасности. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),

Целевая направленность спортивной подготовки должна строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах дополнительной предпрофессиональной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Учебный план

1. Цели и задачи спортивной подготовки

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Задачи спортивной подготовки в эстетической гимнастике:

- всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;

- соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм).

2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	15-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	4-6	7-9
Общее количество часов в год	276	414	552	644	828
Общее количество тренировочных недель в год	46	46	46	46	46
Общее количество тренировок в год	126	126-168	184-276	280-312	322-414

3.

Содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды:

- Физическую;
- Техническую;
- Психологическую;

- Тактическую;
- Теоретическую;
- Интегральную;

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств;
- функциональную – направленную на «выведение» команды гимнасток в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом.
- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

Психологическая подготовка подразделяется на:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

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)
Общая физическая подготовка (%)	70-85	25-30
Специальная физическая подготовка (%)		20-25
Техническая подготовка (%)	11-16	30-35
Тактическая подготовка (%)	4-6	4-6

Теоретическая подготовка (%)	4-6	4-6
Соревнования (%)	-	11-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-

4. Планирование программы по эстетической гимнастике

Программный материал состоит из теоретических и практических занятий, в который входят на всех этапах обучения:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- акробатическая подготовка;
- хореография, занятия пластикой и актёрским мастерством;
- техника эстетической гимнастики и практические занятия композицией;
- психологическая подготовка;
- тренерская и судейская практика;
- участие в соревнованиях, УТС, тестирование.

№ п.п.	Разделы программы	НП1	НП 2,3	ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4-5
1	Теоретические сведения	4	4	12	12	12	12
2	Общая физическая подготовка	60	118	130	130	145	206
3	Специальная физическая подготовка	40	99	114	114	150	214
4	Акробатика	18	25	40	50	90	90
5	Хореография, пластика.	66	60	90	80	109	118
6	Техника эстетической гимнастики	70	100	150	150	200	240
7	Психологическая подготовка	-	-	16	16	20	30
8	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	10	10
9	Участие в соревнованиях и ТС	8	8	по календарному плану			
10	Итого	276	414	552	644	736	828

Методическая часть программы спортивной подготовки

1. Этапы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка команд гимнасток делится на 2 этапа:

I – этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-8 лет.

II – этап спортивной специализации: тренировочные группы первого-пятого годов обучения, возраст занимающихся 8-14 лет.

2. Содержание работы по этапам подготовки

I этап – предварительная подготовка (6-8 лет).

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Обучение работе и взаимодействию в группе, команде.

Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку в группе, команде.

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Участие в контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях и детских соревнованиях.

II этап – спортивная специализация (8-14 лет)

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости).

Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

Базовая техническая подготовка – освоение элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике).

Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях. Занятие пластикой, модерн и джаз-балетом.

Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.

Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

Регулярное участие в соревнованиях согласно возрастным категориям, контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях.

Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом.

Освоение сверхсложных и рискованных акробатических элементов, поддержек. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.

Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся соединениях. Занятие пластикой, модерн и джаз-балетом.

Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля и почерка команды, развитие творческих способностей.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом.

Углубленная теоретическая, тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 6-8 соревнований в год), контрольно-нормативных тестирований, показательных выступлений.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3. Методика подготовки команды эстетической гимнастики к соревновательному сезону

Периоды	Содержание работы	Ответственные за выполнение
Организационный или предварительный этап (за 8-9 месяцев до ответственных стартов)		
1.	Отбор членов команды	тренер команды
2.	Разработка контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке	Тренер команды
4.	Организация установочных и учебно-тренировочных сборов	Тренер команды
5.	Подбор, аранжировка музыкального произведения, первоначальная постановка композиции	Тренер команды
6.	Определение уровня общефизической подготовки	Тренер команды
7.	Разработка методических рекомендаций используя результаты исследований ОФП, СФП и технической подготовки	Тренер команды
8.	Организация медицинского обследования	тренер команды, врач
Подготовительный этап (за 5-6 месяцев до основных стартов) Периоды: а) постановочный (разучивание) б) тренировочный этап		
1.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	Тренер команды

2.	Четкое планирование тренировочных занятий: по мезо- и микроциклам	Тренер команды
3.	Проведение педагогического контроля технической подготовки, показателями тренировочных нагрузок	Тренер команды,
4.	Оформление документов информационного плана	Тренер команды
5.	Организация применения средств восстановления	Врач, тренер команды
6.	Анализ, организация оперативной информации; коррекция тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий	Тренер команды, врач
3. Основной (предсоревновательный) этап (1-3 месяца до соревнований)		
1.	Организация предсоревновательной централизованной подготовки	Тренеры команды
2.	Проведение основных предсоревновательных микроциклов: подводящего – постепенное увеличение тренировочной нагрузки; ударного – увеличение объема и интенсивности тренировочных действий; модельно-проводящего – включение в тренировки «соревновательных моментов», контрольные тренировки; анализ выполнения упражнения на оценку; просмотр и анализ видеозаписей модельных и контрольных тренировок.	Тренеры команды
3.	Выработка психологической надежности	Тренер команды
4.	Организация самоконтроля	Тренер команды
5.	Определение основного состава команды, назначение капитана или капитанов команды	Тренер команды
6.	Организация комплекса восстановительных мероприятий. Назначение: гидропроцедур; физиопроцедур; витамиотерапии; сеансов массажа; сеансов ментального тренинга.	Врач, тренер, психолог
7.	Экипировка команды. Разработка сценического образа, костюмов, макияжа и прически.	Тренер команды
8.	Организация срочной информации (в спортзале иметь информационный бюллетень, таблицы): а) расписание и распорядок тренировочного дня б) расписание и содержание контрольных тренировок в) график объема и интенсивности соревновательной программы	Тренер команды
Собственно-соревновательный (заключительный этап) 5-10 дней		

1.	Создание оптимального условия для успешного выступления в соревнованиях	Тренер команды
2.	Организация тренировочных занятий перед и между стартами	Тренер команды
3.	Контроль за физическим и психологическим состоянием гимнасток	Тренер, врач
4.	Обеспечение комплекса восстановительных процедур	Тренер команды

Следует подчеркнуть, что содержание периодов подготовки и состав команды может изменяться в зависимости от условий тренировок, количества сборов, подготовленности гимнасток, поставленных целей и задач. Цели, задачи, содержание этапов подготовки определяются значимостью, возможностями, календарем

4. Психологическая подготовка непосредственно перед и в дни соревнований

Перед соревнованиями за 7-10 дней
Установка гимнасток на участие в соревнованиях. Уверенность в своих силах. Стремление до конца и уверенно бороться за победу. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний. Способность произвольно управлять своими действиями, поведением.
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
За 1 день до соревнований
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа – идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снопоподобном состоянии (и так все дни соревнований).
Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале
Придя в гимнастический зал гимнастки должны «размяться» и разминкой создать психологическую готовность. Мотивация должна быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
Саморегуляция. Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: Как я стою? (скованно, напряженно, подтянуто) Какова мимика? Как я дышу? Какой у меня пульс? Нет ли дрожи?
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя (уйти в себя).
После вызова следует самоприказ: МЫ ГОТОВЫ, МЫ СПОКОЙНЫ, МЫ ИДЕМ.

Система контроля и зачетные требования

1. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация обучающихся, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных соревнований недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью, соревнования по сокращенной программе, можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта эстетическая гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
контрольные	1	2	
отборочные	-	1	
основные	-	3	

2. 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)
	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.

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе до 2 лет (спортивной специализации)

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

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе свыше 2 лет (спортивной специализации)

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 голени 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)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 х 13м)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Зеркало 0,6 х 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				нп		тг			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь									
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1
Одежда									
1	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2
2	футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1

3	носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1
4	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1
5	купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1

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. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
2. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999;
3. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 1978;
5. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
6. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
8. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
9. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
10. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
11. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
13. Приказ Мин образования России « Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025 /Бюллетень мин образования РФ. 2000 №2/ ;
14. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
15. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
16. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;
18. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
19. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
20. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. №80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. №18. ст. 20206;
21. Фрэнс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5
22. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ для детей в возрасте от 6 до 14 лет срок реализации: 8 лет, Составители программы Заместитель директора по УСР Лыгина Лариса Александровна, Заместитель директора по СМР, Долгачева Людмила Ивановна, тренер-преподаватель Носова Наталия Юрьевна