

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа № 29  
«Хамовники» Департамента спорта и туризма города Москвы  
(ГБУ «СШ № 29 «Хамовники» Москомспорта)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «СШ № 29 «Хамовники»  
Москомспорта

\_\_\_\_\_ Т.Н. Быстрова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа по спортивной подготовке по эстетической гимнастике,  
разработана на основании федерального стандарта  
по виду спорта – эстетическая гимнастика.  
(Приказ Министерства спорта РФ № 928 от 20 ноября 2014 г.)

Срок реализации программы – 4 года

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Эстетическая гимнастика** является неолимпийским видом спорта, включена в реестр под № 058 0001412, это 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.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта эстетическая гимнастика включает следующие спортивные дисциплины:

**Таблица № 1**

<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>номер-код спортивной дисциплины</b>
Групповые упражнения	058 0001412

**Спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании Государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «эстетическая гимнастика» в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта (далее учреждение) на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Департаментом физической культурой и спортом города Москвы, ежегодно, а также в соответствии с субсидией, целевой субсидией и привлечением внебюджетных средств.

Годичный цикл в виде спорта «Эстетическая гимнастика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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

- **Подготовительный этап** (базовый)

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

- **Соревновательный период** (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

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

- **Переходный период**

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

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

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1. Спортивная подготовка по эстетической гимнастике в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

**Таблица № 2**

Продолжительность 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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	8	16	4

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

**1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Эстетическая гимнастика».

**2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Таблица № 3**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»:

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	26-39	10-13	10-13	10-13
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	18-24	18-24	20-27
Техническо-тактическая подготовка (%)	42-54	42-54	32-44	32-44
Теоретическая подготовка (%)	1-2	4-6	3-5	1-2
Контрольные испытания (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Соревнования (%)	-	7-8	25-37	25-37
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-7
Восстановительные мероприятия (%)	-	1-2	3-5	4-6

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период
1.	Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	12	12	12	16	16	16	18
2.	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5	5-6	6	6	5-6
3.	Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260	260	280	280	280	290

Таблица № 5

Многолетний план тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период
1	Теоретическая подготовка	2	5	10	10	9	9	9	9	6	6	9
2	СФП	84	93	114	114	84	84	84	84	384	384	316
3	Техника эстетической гимнастики	36	60	109	109	246	246	246	300	300	300	348
4	Акробатика	48	100	223	223	170	170	170	220	100	100	148
5	Хореография, пластика	36	110	80	80	171	171	171	223	236	236	297
6	ОФП	96	90	66	66	84	84	84	84	200	200	316
7	Участие в соревнованиях	10	10	22	22	16	16	16	16	26	26	22
Общее количество часов		312	468	728	728	936	936	936	1352	1352	1352	1456

Таблица № 6

Спортивная подготовка в учреждении предусматривает проведение тренировочных сборов. Финансирование, которых происходит за счет бюджетных средств в пределах субсидии на реализацию государственного задания и ЕКП.

Тренировочные сборы по виду спорта «эстетическая гимнастика»:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	по решению администрации учреждения
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям г. Москвы	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	по решению администрации учреждения

Участие в соревнованиях спортсменами учреждения, осуществляется в соответствии с ЕКП, утвержденным Департаментом физической культуры и спорта города Москвы в пределах выделенной субсидии, в том числе за пределами Российской Федерации.

Таблица № 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Эстетическая гимнастика»:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные		2	2	2-3	2-3	2-3
Отборочные		-	-	-	5-6	5-6
Основные		2	2	2	3-6	3-6



Главные		2	2	2	4-6	4-6
---------	--	---	---	---	-----	-----

Таблица № 8.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	6	8	15	25
	2 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	8	10	15	25
	3 г.	III юн.р.	8	10	15	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	II юн.р.	10	12	8	20
	2 г.	I юн.р.	12	14	8	10
	3 г.	II р.	13	14	8	12
	4 г.	I р.	14	16	8	12
	5 г.	КМС	14	16	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	КМС,МС	14	16	5	6
	2,3 г.					
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС, МСМК	16	без ограничений	2	4

2.2. Оценка качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения:

Для оценки качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения – два раза в год проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания для спортсменов на этапах подготовки.

Основные критерии оценки качества усвоения программы спортивной подготовки является:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности для каждого этапа подготовки;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с утвержденными нормативами;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;

- результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм ЕВСК по присвоению спортивных разрядов.

### 2.3. Прием в учреждение:

**Таблица № 9.**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Челночный бег 3x10 не более 16 с.
Координация	Прыжки с поворотом на 360 (3 раза)
Выносливость	Прыжки с двойным вращением (скакалка) 10-15 раз
Сила	Удержание уголка из положения сидя -30 сек
Гибкость	Наклон - коснуться пальцами рр. пола, не сгибая колени
	Наклон назад р.р.за голову- до параллели полу 8-10 сек.
Скоростно-силовые качества	Из упора сидя, выпрыгивание вверх, и.п. в упор сидя, в упор лежа, в и.п. (5 раз)
	Выполнение махов ногами на скорость за 20 сек. 10 раз

Прием в учреждение проводится на основании отбора в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений на зачисление детей в государственное учреждение г. Москвы для предоставления услуг по спортивной подготовке.

Зачисление производится приказом учреждения на основании заключенного договора о предоставлении услуг при условии отсутствия медицинских противопоказаний и успешной сдачи тестовых испытаний для зачисления на этап начальной подготовки.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период этапа) подготовки производится приказом директора школы и по решению Тренерского совета на основании протоколов контрольно-переводных нормативов.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, могут, по решению Тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Спортсмены прошедшие спортивную подготовку в другом учреждении могут быть зачислены в учреждение при условии успешной сдачи контрольных нормативов, предусмотренных для этапа подготовки с учетом разрядных требований.

**Таблица № 10.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Челночный бег 3x10 не более 16 с.
Координация	Прыжки с поворотом на 360 (3 раза)
Выносливость	Прыжки с двойным вращением (скакалка) 10-15 раз
Сила	Удержание уголка из положения сидя -30 сек
Гибкость	Наклон - коснуться пальцами рр. пола, не сгибая колени
	Наклон назад рр.за голову- до параллели полу 8-10 сек.
Скоростно-силовые качества	Из упора сидя, выпрыгивание вверх, и.п. в упор сидя, в упор лежа, в и.п. (5 раз)
	Выполнение махов ногами на скорость за 20 сек. 10 раз

**Таблица № 11.**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Челночный бег 3x10 (не более 13 сек.)
	Бег с высоким подниманием бедра в скакалку 50р. за 20 сек.
Координация	Вращение по диагонали (шанэ)
Выносливость	Прыжки со скакалкой 8- 10 мин., не останавливаясь
Сила	Удержание на шведской стенке ( уголок) 10 сек
	Удержание спины из и.п. лежа на животе рр.за голову- не ниже 90, 60-90 сек.
Гибкость	Наклон, стоя на гимнастической скамейке, пальцы минимум на 10см ниже края скамейки
	Мост из положения стоя. Расстояние от пальцев рр. до пяток 0-10 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением (скакалка) 50-70 раз
	Прыжки в разножку пр.,лев., поперечный 5x3
	Махи нн. на скорость(12 махов за 10сек.с каждой нн.)

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег с высоким подниманием бедра в скакалку 60 раз за 20 сек.
	Челночный бег 3x10 (не более 11 сек.)
Выносливость	Прыжки со скакалкой 10-12 мин., не останавливаясь
Сила	Удержание угла из и.п. сед рр.в стороны не менее 1 мин.
	Удержание спины из и.п. лежа на животе рр.за голову- не ниже 90, 60-90 сек
	Отжимания – не менее 20 раз
Гибкость	Мост из положения стоя. Расстояние от пальцев рр. до пяток 0-5 см.
	Шпагаты пр., лев., поперечный- бедра касаются пола, пятка на стуле не ниже 40см
Скоростно-силовые качества	Махи нн. на скорость(12 махов за 10сек.с каждой нн.)
	Прыжки с двойным вращением (скакалка) 60-70 раз
	Прыжки со сменой нн.на гимнастической скамейке 30раз за 20сек.

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег с высоким подниманием бедра в скакалку 60раз за 20 сек.
	Челночный бег 10х3 (не более 10 сек.)
Выносливость	Бег в скакалку 12 мин., не останавливаясь
Сила	Из положения лежа на спине рр.вверх сед в группировку 30 раз с последующим удержанием угла 10 сек.
	Отжимания из упора лежа 25 раз
	Удержание спины из и.п. лежа на животе рр.за голову- не ниже 90, не менее 90 сек.
Гибкость	Шпагаты пр., лев., поперечный- бедра касаются пола, пятка на стуле не ниже 50см
	Мост из положения стоя, наклон назад- захватить рр.голень.
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением (скакалка) не менее 70 раз, без задевания скакалки
	Прыжки в разножку 5х3, сохраняя амплитуду 180

#### 2.4. Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (5-6 тестовых испытаний) спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4 тестовых испытаний) спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при не выполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов (3 и меньше тестовых испытаний) спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

### III. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1. Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе находящейся в оперативном управлении Департамента физической культуры и спорта города Москвы по адресу: 3-Фрунзенская ул. д. 5 стр. 1, а также на базах общеобразовательных школ, на основании договора о безвозмездном использовании помещений.

Спортивный зал размером – 535,3 м<sup>2</sup>

**Таблица № 14.**

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе, находящейся в оперативном управлении, а также на базе общеобразовательных школ на основании заключенных договоров. Для реализации спортивной подготовки используются спортивная инвентарь и спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Гимнастический ковер	Шт,	1
2	станок	метр	10-12
3	Гимнастическая шведская стенка	шт	8-10
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки</b>			
2	скакалки	Шт.	20
3	маты	Шт.	6
4	скамейки	Шт.	4
5	резина	Шт.	20

3.2. Приобретение спортивного инвентаря и оборудования осуществляется в пределах целевой субсидии выделяемой ежегодно из бюджета города Москвы.

3.3. Спортивной экипировкой учреждение обеспечиваются члены сборной команды школы, принимающие участие в официальных соревнованиях города Москвы.

Таблица № 15

## Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	костюм для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	лосины	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6	носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## 3.4. Обеспечение медицинского сопровождения:

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

Для прохождения углубленного медицинского осмотра (далее УМО) заключается договор с медицинским учреждением. УМО осуществляется 2 раза в год. Заключение о прохождении УМО дает право проходить спортивную подготовку и выступать на соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется под контролем медицинского персонала учреждения.

Методический отдел организует своевременное прохождение УМО спортсменами в медицинских учреждениях и строго следит за выполнением требований о допуске спортсменов к тренировочным занятиям.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

##### 4.1. Теоретическая подготовка:

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов в эстетической гимнастике. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших гимнасток.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10 -15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений эстетической гимнастики, методики обучения, правил соревнований.

4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки:

**Таблица № 16**

##### Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	1,5	4
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	225	300
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	5,5	6
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов в год	234	312



Таблица № 17

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	10	12
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	242,5	451,5
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14,5	10
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов в год	416	624

Таблица № 18

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	617
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	6
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	832

Таблица № 19

## Этап высшего спортивного мастерства.

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	6
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	721
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	6
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	936

## 4.3. Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	-
	2 г.	1	1
	3 г.	3	3
	4 г.	4	4
	5 г.	6	6
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8-10	10-12
этап высшего спортивного мастерства	весь период	8-10	10-12

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 21.

Содержание занятия	Расчет часов по группам									
	этап начальной подготовки			тренировочный этап					этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	до 2-х лет	более 2-х лет
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
История развития и современное состояние эстетической гимнастики	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-
Строение и функции организма человека	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Основы техники и методика обучения упражнениям	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Методика проведения тренировочных занятий	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Психологическая подготовка	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Основы музыкальной грамоты	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Основы композиции и методика составления композиций в эстетической гимнастике	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Планирование и учет в тренировочном процессе	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена спортсменов	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Зачеты	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего:</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

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

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

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

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

4.6. Требования к работе тренеров:

- осуществляет набор в спортивную школу желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний;
- проводит тренировочную и воспитательную работу;
- использует разнообразные приемы, методы и средства обучения;
- использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки спортсменов и их оздоровление;
- проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся;
- обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности спортсменов, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность тренировочного процесса;
- содействует исключению случаев применения спортсменами различных видов допингов;
- разрабатывает годовые и текущие планы подготовки;
- ведет учетную и отчетную документацию;

- ведет систематический учет, анализ, обобщения результатов работы;
- информирует администрацию о всех изменениях расписания, состава групп, несчастных случаях (травмах), происшедших во время занятий, соревнований, сборов, в помещениях школы и т.д.;
- выполняет требования по эксплуатации спортивного зала и оборудования, правила техники безопасности и внутреннего трудового распорядка.

#### 4.7. Функции тренерского совета:

- **управленческие:** совещательные, диагностические, контрольные;
- **методические:** информационные, аналитические, развивающие, обучающие;

Совет создан с целью:

- реализации государственной и региональной политики по вопросам спортивного образования;
- координации деятельности тренерского коллектива школы;
- внедрение в практику достижений педагогической науки и передового тренерского опыта;
- решение вопросов реализации спортивной подготовки в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта.

Тренерский совет решает следующие задачи:

1. Обсуждение и разработка планов тренировочного процесса.
2. Заслушивание и обсуждение информации и отчетов тренеров школы.
3. Доклады представителей организаций, взаимодействующих со школой по вопросам воспитания и образования спортсменов, в том числе сообщения об охране здоровья спортсменов и других вопросов спортивной деятельности.
4. Определение стратегии тренировочного процесса.
5. Выбор типовых и анализ авторских, модифицированных, адаптированных и других программ.
6. Выбор форм, методов и технологий, реализуемых в тренировочном процессе.
7. Организация работы по повышению квалификации тренеров, развитие их инициативы, распространение передового тренерского опыта.
8. Организация проведения опытно - экспериментальной работы.
9. Определение направления методического взаимодействия с другими организациями.

10. Определение режима занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, порядок комплектования групп, возраста набора спортсменов, форм оценки тренировочной деятельности.

11. Подготовка рекомендаций тренерских работников на курсы повышения квалификации, а также представление работников к различным видам поощрения.

12. Обсуждение результатов контрольно-тренировочных сборов во время каникул (лагерная кампания).

#### 4.8. Методический отдел:

- создает необходимые условия спортсменам для усвоения программ физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления, в соответствии с планом работы.
- осуществляет методическое обеспечение тренировочного процесса, участие в повышении квалификации тренерского состава.
- разработка методических пособий, положений, рекомендаций по допингу, проведения открытых уроков, мастер-классов, ГТО
- систематическое рассмотрение индивидуальных планов, изучение, обобщение и распространение передового опыта работы тренеров.
- подготовка отчетов, отражающих деятельность спортивной школы 5ФК
- разработка, оформление и ведение документации, регламентирующей тренировочную, спортивную, методическую, массовую и другую деятельность, определенную Уставом учреждения.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Правила соревнований по виду спорта «эстетическая гимнастика».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

### Интернет ресурсы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. [www.sport.mos.ru](http://www.sport.mos.ru) - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы