

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Лужская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
17.04. 2023 года
Протокол №3

Утверждено
Приказ №65 от 17.04.2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Составитель: Алавердова М. В.
Заместитель директора по УВР

ЛУГА
2023год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3-5
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-17
3	Система контроля	17-22
4	Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»	22-38
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика»	38-40
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	40-45
7	Приложения	45-48

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «эстетическая гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1004, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утверждённой приказом Минспорта РФ 20 декабря 2022 года №1284.

ДОП СП по виду спорта «эстетическая гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

При разработке настоящей программы использованы нормативные

требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по эстетической гимнастике и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

Краткая характеристика вида спорта

Эстетическую гимнастику часто называют синхронным плаванием на суше. Она представляет собой вид спорта, который основан на стилизованных, а также естественных движениях. Эстетическая гимнастика включает гармонические, ритмические, а также динамические элементы, которые выполняются с естественной грацией, а также силой. В эстетической гимнастике существует непрерывный поток, начинающийся в одном движении и переходящий в другое, словно каждое новое движение происходит из предыдущего. Все движения спортсменов должны выполняться очень плавно, синхронно, существенно меняясь как в динамике, так и в скорости. В эстетической гимнастике композиция должна обязательно содержать универсальные, а также разнообразные движения тела, к примеру, «волны», «качели», всевозможные прыжки и подскоки, различные спиральные повороты и характерные танцевальные шаги. Допускаются, а также приветствуются разнообразные варианты поддержек, иных взаимодействий гимнасток.

Данная Программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей) при занятиях эстетической гимнастикой, с учётом требований освоения теоретических и практических разделов Программы применительно к каждому этапу реализации Программы (этапу обучения).

Официальные соревнования проводятся в соответствии Всероссийскому календарю по виду сорта «эстетическая гимнастика». Эстетическая гимнастика имеет номер во всероссийском реестре видов спорта (Приложение 1).

Целью Программы

является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта «эстетическая гимнастика» для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач**:

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, координация, выносливость, пластичность);
3. Совершенствование технической и тактической подготовленности;
4. Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.
5. Формирование специальных знаний, умений и навыков необходимых в эстетической гимнастике;
6. Развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм);

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней подготовки

Отличительные особенности эстетической гимнастики заключается в том, что эстетическая групповая гимнастика является сугубо женским видом спорта и не имеет жестких критериев отбора, как, например художественная гимнастика, поэтому этим видом деятельности есть возможность заниматься у всех желающих без ограничения возраста и спортивных данных, за исключением медицинских противопоказаний.

В правилах соревнований по эстетической гимнастике особое внимание уделено «аспекту здоровья».

За основу эстетической гимнастики взяты элементы художественной гимнастики и спортивной акробатики, что внесло эффектность в композиции и сделало театрализованным зрелищем этот вид спорта, но в то же время более доступным, чем художественная гимнастика.

Тренировочное занятие включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений, с применением специального инвентаря и оборудования (скакалка, резина, утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика определяется Федеральным стандартом (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТТ):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- Укрепление здоровья;

Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТТ)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-9	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
УТМ в каникулярное время	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
Просмотровые УТМ	-	до 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
контрольные	-	1	2	2
отборочные	-	-	1	1
основные	-	-	3	3

Календарь спортивных соревнований (Приложение 2) состоит из:

- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований регионального ранга;
- Соревнований межрегионального ранга;
- Соревнований СЗФО;
- Всероссийских соревнований (первенства, Чемпионаты, Кубки);

Годовой учебно-тренировочный план Этап начальной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					
		1 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	6	8
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	1,5-2	2	2	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	15	15	15	15	15	15
	Количество учебных часов в год						
1	Общая физическая подготовка	142	188	88	120	88	117
2	Специальная физическая подготовка	31	41	57	75	58	76
3	Участие в соревнованиях	-	-	1	2	2	2
4	Техническая подготовка	22	30	93	125	93	126
5	Тактическая подготовка	2	3	9	12	9	12
6	Теоретическая подготовка	2	3	8	12	8	12
7	Психологическая подготовка	2	3	8	10	8	11
8	Тестирование и контрольные мероприятия	2	4	2	4	2	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	1	1	1
10	Судейская практика	-	-	-	1	1	1
11	Самообразование	27	36	36	48	36	48
12	Медико-восстановительные мероприятия	2	2	8	4	4	4
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2	2
	Итого часов:	234	312	312	416	312	416

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап							
		1,2,3 год обучения	1,2,3 год обучения	1,2,3 год обучения	1,2,3 год обучения	4,5 год обучения	4,5 год обучения	4,5 год обучения	4,5 год обучения
	Количество часов в неделю	10	11	12	14	14	15	16	18
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	8	8	8	8	8	8	8	8
		8	8	8	8	8	8	8	8
		Количество учебных часов в год							
1	Общая физическая подготовка	120	132	144	168	132	142	150	169
2	Специальная физическая подготовка	146	161	175	204	206	219	233	263
3	Участие в соревнованиях	16	18	19	22	30	32	34	38
4	Техническая подготовка	116	125	141	164	149	160	174	196
5	Тактическая подготовка	14	15	17	20	32	34	37	41
6	Теоретическая подготовка	14	15	17	20	32	34	36	41
7	Психологическая подготовка	14	15	16	20	31	34	36	40
8	Тестирование и контрольные мероприятия	4	4	4	4	4	4	13	4
9	Инструкторская практика	3	3	3	4	7	9	9	9
10	Судейская практика	3	4	4	4	8	9	8	10
11	Самообразование	60	66	72	84	84	90	96	108
12	Медико-восстановительные мероприятия	8	12	10	12	11	11	4	15
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2	2	2	2
	Итого часов:	520	572	624	728	728	780	832	936

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий,	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов	В течение учебного года

	направленных на формирование здорового образа жизни	спорта: <ul style="list-style-type: none"> • «День ловкости» • «День гибкости» • «День выносливости» 	
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: <ul style="list-style-type: none"> • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм 	Октябрь Ноябрь Декабрь
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование учащихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, прослушивание гимна на спортивных соревнованиях, Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профорientационная деятельность			

3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течение учебного года

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

План инструкторской и судейской практики

Судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков судьи по спорту для последующего привлечения к судейской работе.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Подбор упражнений для разминки в зале, самостоятельный показ (практическое задание) 2.Изучение правил соревнований в рамках освоения основ техники эстетической гимнастики (беседа, показ, объяснение)	В течение учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	1.Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задачи. 3.Ознакомление с обязанностями судейской коллегии и судейским амплуа. 4. Участие в судействе. 5.Самостоятельное выполнение судейской функции, получение категории спортивного судьи «юный спортивный судья» с 14 лет.	В течение учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Учащиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2 и 3-го года обучения предоставляют в учебную часть медицинское заключение от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта. Команды, состоящие в сборной Ленинградской области (учащиеся в учебно-тренировочных группах), проходят 2 раза в год полное обследование в

центре спортивной медицины Ленинградской области ГБУЗ ЛО «Сертоловская городская больница» (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г.№134н).

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Начальная подготовка	Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1. Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения спортивной медицины В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 года обучения;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъектов Российской Федерации, с 4-го года обучения;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положении сидя, руки вдоль тела	Кол-во раз	Не менее	Не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	Не менее	Не менее
			5	6
2.2.	Упражнение	см	Не менее	Не менее

	«рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)		10	9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	Кол-во раз	Не менее	Не менее
			10	11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	Не менее	Не менее
			3	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			девочки	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положении «сед углом», руки вперед (за 10 с)	Кол-во раз	Не менее	
				6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	Количество раз	Не менее	
				1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и	Кол-во раз	Не менее	

	бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)		1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	Не менее
			3
2.4.	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	Не менее
			5
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)		Не менее
			8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	Количество раз	Не менее
			15
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	Не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	УТГ- 1,2	результат	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	УТГ- 3,4,5	результат	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: При переходе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочной этап гимнастики должны иметь 3 юношеский разряд.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы
	Индивидуальный отбор для зачисления на новый учебный год	Протоколы
1	Промежуточная аттестация Контрольные тесты по ОФП и СФП (декабрь-январь)	Протоколы
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (врача-педиатра)
3	Контрольно-переводные нормативы (итоговая аттестация) (май-июнь)	Протокол

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля

увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация, будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся переводится в группу на уровень ниже.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек	Качество подготовки на конец учебного года
----------------------------	--------------	--------------------	--

		(минимально)	(спортивный разряд)
Начальной подготовки	1,2,3	15	Тестирование по ОФП, СФП 1, 2, 3 юношеские разряды
Учебно-тренировочный этап	1	8	2-1 юношеский разряд
	2	8	3 спортивный разряд
	3	8	2 спортивный разряд
	4	8	2, 1 спортивный разряд
	5	8	2, 1, КМС

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки- 3, 4 раз в неделю (6,9 часов в неделю);

На тренировочном этапе - 5-6 раз в неделю (10,12,14,16,18 часов в неделю);

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими гимнастками;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Структура годичного цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичного цикла спортивной подготовки делится на подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В свою очередь соревновательный период может делиться на подготовительный и непосредственно соревновательный (определённый старт).

Планирование годичного цикла учебно-тренированных занятий учащихся определяется:

- задачами годичного цикла;
- выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в эстетической гимнастике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

Подготовительный период: август, сентябрь.

Соревновательный период: октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель, май (весь соревновательный период в зависимости от календаря спортивных соревнований может иметь 4-5 недель подготовительную часть, 1 неделя – соревновательная часть).

Переходный период: июнь, июль, включает в себя спортивно-оздоровительный сбор до 21 дня, а также медико-восстановительный сбор до 7 дней (медицинское обследование в состоянии отдыха).

Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

- *Базовый мезоцикл.* Главный тип мезоцикла подготовительного периода. Направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.

- *Втягивающий мезоцикл.* Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.

- *Контрольно-подготовительный мезоцикл.* Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами. Используется во 2-й половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- *Переходный мезоцикл.* Мезоцикл переходного периода.

- *Предсоревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, направленный на подведение спортсменов к ответственному соревнованию. Характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее параметров в последнем микроцикле.

- *Соревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, используемый в период основных соревнований.

План – схема тренировочных занятий в недельном микроцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть	Объем, интенсивность
Понедельник 2ч (90мин)	Общеразвивающая разминка 30мин	3 части по 3 повторения + 1 прогон 45мин	СФП, упр. на синхронность 15мин	Средний, Средняя
Вторник 3ч (135мин)	Хореография (классика) 45мин	3 части по 2 повторения + 2 прогон 60мин	Пластика, упр. на дыхание 30мин	Большой, Большая
Среда 3ч (135мин)	Хореография (партерная) 45мин	3 части по 3 повторения + 2 прогон 60мин	Пластика, упр. на синхронность 30мин	Большой, Большая
Пятница 2ч (90мин)	Пластика 30мин	3 части по 2 повторения + 2 прогон	СФП, упр. на синхронность 15мин	Средний, Низкая

	45мин		
Суббота 2ч (90мин)	Прикидка, модель соревнований. Тренировка на оценку.		
Воскресенье	Отдых, восстановительные мероприятия.		

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые), в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика

- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Подготовка юных гимнасток ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи. Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающегося.
- Формирование правильной осанки, походки.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Обучение работе и взаимодействию в группе, команде.
- Начальная хореографическая подготовка.
- Начальная музыкально-двигательная подготовка.
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности и старательности.
- Участие в контрольных тестированиях, показательных выступлениях и детских соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе (УТ 1-2-3):

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма учащегося.
- Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка
- 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, занятия пластикой.
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
- Базовая психологическая подготовка
- Начальная тактическая подготовка.
- Регулярное участие в контрольных тестированиях, показательных выступлениях и в соревнованиях согласно возрастным категориям.

На учебно-тренировочном этапе (УТ 4-5):

- Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно гибкости, растяжки, скоростно- силовых качеств.
- Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.
- Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом.
- Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся соединениях, занятия пластикой.
- Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей
- Совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом.
- Углубленная тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок, контрольные тестирования, показательные выступления.

Основные средства обучения

- Подготовительные упражнения;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игры и развлечения.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП,
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления учащихся);
- Выполнение спортивных разрядов (протоколы, приказы о присвоении);

- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 5 года обучения).

Успешная подготовка гимнастки высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки.

Итогом каждого этапа подготовки является отбор, задача которого - оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки (результаты тестирования по ОФП и СФП, технические тесты, результаты соревнований на основной дистанции, выполнение спортивных разрядов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Годовые учебно-тренировочные планы представлены:

- Этап начальной подготовки - Таблица 1;
- Учебно-тренировочный этап - Таблица 2;

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Лучшие команды России.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

	качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и

	инвентарь и экипировка по виду спорта			экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных умений и навыков.

Специальная физическая, спортивно-техническая, психологическая и тактическая подготовка

1. Тренировочные задания для обучения спортивной технике:
 - Освоение техники и методов обучения эстетической гимнастики
 - Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев, пластикой.
 - Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности
 - Составление и отработка соревновательных программ
2. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства
 - Упражнения по индивидуальной программе, распределение сил, тактика поведения
 - Упражнения по подбору, расстановке и отработке взаимодействия гимнасток, тактика поведения
 - Упражнения для развития активной и пассивной тактики
3. Тренировочные задания для проведения разминки
 - Тренировочная разминка
 - Соревновательная разминка

4. Тренировочные задания по психологической подготовке

- Психологическое развитие, образование, обучение
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
- Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
- Упражнения для развития тактического мышления
- Упражнения для психической адаптации к публике
- Психологическое восстановление после нагрузок
- Упражнения «психопауза»
- Упражнения аутогенной тренировки
- Психологическая подготовка к достижению высокого результата
- Самоподготовка

Судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, регулярно привлекаются в качестве помощников судей, (УТГ-4,5 судей по амплуа), а также в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны знать правила и характер соревнований.

Систематически привлекаться к судейству внутри школьных соревнований, помощником секретаря. Спортсмену, который прослушал судейский семинар, сдал экзамен по правилам соревнований, присваивается судейская квалификация «юный спортивный судья» (с 14 лет).

Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности учащегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;

- выявление интересов, склонностей учащихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений учащихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Учащиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать учащимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать учащихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии.

2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения учащихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. Консультационное направление подразумевает содействие профессиональному выбору учащихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может

включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. *Обучающее (или формирующее)*. В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у учащихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

Самообразование

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе, как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы. Выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта эстетическая гимнастика.

- Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях
- Работа в группах в Контакте в сети Интернет
- Самоподготовка теоретических вопросов
- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА).
- Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики на дистанционной образовательной платформы:

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к эстетической гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

Тренер, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся эстетической гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы на тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, выступление гимнасток на различных

районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих воспитанниц, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Летняя спортивно-оздоровительная работа **Учебно-тренировочные сборы**

В летний период для обучающихся спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительный лагерь, где основной задачей является повышение общей физической подготовленности гимнасток.

Для снятия монотонности занятий эстетической гимнастикой различные занятия (легкая атлетика, акробатика, подвижные игры).

В спортивно-оздоровительном лагере решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера.

В каникулярный период предусмотрены учебно-тренировочные сборы.

Методические материалы

1. Учебно-методический комплекс ДОП СП по виду спорта «эстетическая гимнастика» (дистанционная образовательная платформа):

1.1. Материалы для тренера-преподавателя по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- для тренера-преподавателя по организации многолетнего образовательного процесса, с целью подготовки гимнасток высокого класса;
 - Материалы для тренера-преподавателя по развитию физических качеств гимнасток (для развития выносливости, быстроты гибкости, ловкости);
 - Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства;
 - Тренировочные задания по психологической подготовке;
 - Тренировочные задания по общей физической подготовке;
 - Тренировочные задания по специальной физической подготовке;
 - Правила соревнований по виду спорта эстетическая гимнастика;
 - Нормативы ЕВСК (актуальные);
2. Материалы для обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:
- Правила соревнований по виду спорта эстетическая гимнастика;
 - Нормативы ЕВСК (актуальные);
 - Задания для самостоятельной разминки;
 - Инструкции по технике безопасности (на учебном занятии по эстетической гимнастике, соблюдение правил ПДД, правила личной безопасности на улице, правила пожарной безопасности);
3. Материалы для родителей:
- Ознакомление с ДОП спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
 - Режим дня и питания;
 - Основные факторы развития ребёнка в социуме (роль семьи в формировании личности ребёнка);
 - Контрольно-измерительные, диагностические материалы.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

На этапе начальной подготовки

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 6 лет, продолжительность этапа 3 года. Наполняемость учебных групп 15 человек.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники эстетической гимнастики. Занятия проводятся под музыку, уделяя особое внимание импровизации и игровым урокам, так как это способствует развитию музыкального вкуса и мышления,

необходимого гимнасткам для выражения характера музыкального произведения средствами движений и целостности гимнастической композиции, а также повышения общей культуры занимающихся. Выполнение контрольных нормативов для перевода на учебно-тренировочный этап.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- Общее физическое развитие обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Разносторонняя физическая подготовленность;
- Выявление задатков и способностей;
- Владение основами техники упражнений гимнастики;
- Привитие интереса к тренировочным занятиям;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «эстетическая гимнастика»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (зимнее и весеннее). На 2-м году обучения гимнастки принимают участие в спортивных фестивалях и турнирах.

На учебно-тренировочном этапе

На учебно-тренировочный этап обучения зачисляются учащиеся не моложе 8 лет, продолжительность этапа обучения 5 лет. Зачисление производится при условии выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке, а также при наличии 3 или 2-го юношеского разряда. После каждого года обучения гимнастки сдают контрольные нормативы. В течение года команда выезжает на соревнования различного ранга.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- Развитие специальных физических качеств для вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- 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, занятия пластикой;
- Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок;
- Совершенствовать умения работать в команде синхронно;
- Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей;
- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности» команды, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- Теоретическая и тактическая подготовка;
- Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Гимнастки должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя и пользоваться дистанционной образовательной платформой.

Приложения

Приложение 1: Номер вида спорта эстетическая гимнастика во всероссийском реестре видов спорта;

Приложение 2: Календарь физкультурных и спортивных мероприятий;

Приложение 3: Календарный учебный график;

Приложение 4: Требования техники безопасности;

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- хореографического зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Зеркало настенное (0,6 х 2м)	штук	20
4	Ковер (помост) гимнастический (13х13м)	штук	1
5	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	штук	3
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Насос для спортивных мячей	штук	1
10	Палка гимнастическая	штук	15

11	Пианино	штук	1
12	Пылесос бытовой	штук	2
13	Скакалка гимнастическая	штук	15
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Станок хореографический	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	8
17	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Кепка солнцезащитная	штук	На обучающегося	-	-	1	2
	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
	Кроссовки для зала	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Кроссовки для улицы	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	На обучающегося	-	-	2	1
	Носки	штук	На обучающегося	-	-	2	1
	Носки утепленные	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Полутапочки (получешки)	штук	На обучающегося	-	-	6	1
	Рюкзак	штук	На обучающегося	-	-	1	2
	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2
	Тапки для зала	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1
	Шапка	штук	На обучающегося	-	-	1	1
	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На обучающегося	-	-	1	1

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя. Допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также работа спортивной бригады, для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса.

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

Информационно-методические условия

Методические материалы

1. Учебно-методический комплекс ДОП СП по виду спорта «эстетическая гимнастика» (дистанционная образовательная платформа):

1.1. Материалы для тренера-преподавателя по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по эстетической гимнастике, рекомендовано:
 - использование методических материалов и дневников тренера;
 - посещение тренерских семинаров;
 - посещение судейских семинаров;
 - получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
 - просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
 - консультации с более опытными специалистами.
- Для лиц, проходящих спортивную подготовку по эстетической гимнастике, рекомендовано:
 - получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
 - просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
 - консультации с более опытными спортсменами;
 - беседы с тренером.

- Материалы для тренера-преподавателя по развитию физических качеств гимнастки (для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости);
- Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства;
- Тренировочные задания по психологической подготовке;
- Тренировочные задания по общей физической подготовке;
- Тренировочные задания по специальной физической подготовке;
- Правила соревнований по виду спорта эстетическая гимнастика;

Нормативы ЕВСК (актуальные);

2. Материалы для обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Правила соревнований по виду спорта эстетическая гимнастика;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);
- Задания для самостоятельной разминки;
- Инструкции по технике безопасности (на учебном занятии по эстетической гимнастике, соблюдение правил ПДД, правила личной безопасности на улице, правила пожарной безопасности);

3. Материалы для родителей:

- Ознакомление с дополнительной предпрофессиональной программой по эстетической гимнастике;
- Режим дня и питания;
- Контрольно-измерительные, диагностические материалы

Литература:

1. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. -С.-Пб., 2000. -24 с.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Метод. пособие.- СПб.: Изд. «Познание» 2001,-104с.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ВХФГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта,-М., 2007.-76с.
4. Кряж В.В. Гимнастика, ритм, пластика. М.: Просвещение, 1990. -117с.
5. Кудрявцев М.Д. Особенности применений методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности /Теория и практика физической культуры. 2003. - № 7. -С. 55.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. М.: Terra-Спорт, 2001.-96 с.
7. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
8. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика/ Козлов В.В.-М.: ВЛАДОС, 2005.-63с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480с.
10. Чабовская А.П. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учеб.пособ. М.: Просвещение, 1995.-128с.
11. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Периодизация детского возраста и анатомо-физиологические особенности детей. М.: Физкультура и спорт, 1984. -156 с.
12. Яковлев Е.Г. Эстетика: Учеб.пособ. М.: Гардарики, 2003. -464 с.

Литература для обучающихся:

1. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- М.: Просвещение, 2007.
2. Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика.- М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 3.Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования.- М.,2002.
4. Тобнас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся.- М., Физкультура и спорт, 1994.

Информационные ресурсы:

- 1.Официальный сайт Международной федерации по эстетической гимнастике. [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://ifagg.com>
2. Официальный сайт Всероссийской федерации по эстетической гимнастике. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://vfeg.ru>
3. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://eип-фкис.рф/>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Эстетическая гимнастика	058 000 1 4 1 1 Б	Эстетическая гимнастика	058 001 1 8 1 1 Б

Приложение 2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
1.	Соревнования по учебным контрольным нормативам	Апрель-май	учащиеся СОГ,НП, ТГ
	<i>Областные соревнования</i>		
1.	Чемпионат и первенство Ленинградской области	апрель, октябрь	8-10л, 10-12л, 12-14л, юн., жен.
	<i>Межрегиональные соревнования</i>		

1	«Петербургские сезоны»	апрель	10-12л, 12-14л, юн., жен.
2	«Кубок Роксэт»	июнь	10-12л, 12-14л, юн., жен.
3	«Балтийская волна»	июнь	10-12л, 12-14л, юн., жен.
4	«Окская жемчужина»	ноябрь	10-12л, 12-14л, юн., жен.
	<i>СЗФО</i>		
1.	Чемпионат и первенство федерального округа	май	10-12л, 12-14л, юн., жен.
	<i>Всероссийские соревнования</i>		
1.	«Надежды России»	февраль	10-12л, 12-14л, юн.,
2.	«Примавера»	март, май	10-12л, 12-14л, юн.,
3.	«Виктория»	май	10-12л, 12-14л, юн.,
4.	«Невские звезды»	октябрь	10-12л, 12-14л, юн.,
5.	«Элегия»	ноябрь	10-12л, 12-14л, юн.,
	<i>Кубок России</i>	февраль	женщины
	<i>Чемпионат и Первенство России</i>	октябрь, ноябрь	юниоры, женщины

Приложение 3

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Начало учебного года 01 сентября 2023 года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- МОУДО «Лужская СШ», г. Луга, пр. Володарского, д.1,
Продолжительность и окончание учебного года:
- **Этап начальной подготовки-** 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2024 года (с учётом выходных и праздничных дней). В условиях спортивно-оздоровительного лагеря 4 недели (июнь), самостоятельные занятия и выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- **Тренировочный этап обучения-** 52 календарных недель, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным

планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).
Окончание 31 августа 2024 года.

- **Каникулярными днями** являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов, у групп ТГ-4,5 с 7.00 до 21.00 часа.

Продолжительность летнего оздоровительного периода с 01 июня по 21 июня текущего года.

Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля. Текущей успеваемости и промежуточной аттестации» с 01 сентября по 31 августа текущего года.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований на 2023,2024 г. г.;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта на 2023, 2024 годы;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области на 2023, 2024 г. г.
- Единый календарный план Минспорта РФ на 2023, 2024г.г.

Приложение 4

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется: технике безопасности на учебном занятии, подготовке мест занятий, дисциплине в учебной группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, проводящего учебное занятие.

Тренер-преподаватель при проведении учебных занятий руководствуется инструкцией по охране труда в Учреждении «По охране труда при проведении учебных занятий по эстетической гимнастике», инструкция имеет два раздела, для тренера-преподавателя и учащегося. При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивных соревнований», при проведении спортивно-массовых

мероприятий руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивно-массовых мероприятий», при проведении походов, городских оздоровительных лагерей руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении городских оздоровительных лагерей (походов, туристических слётов)», при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей и сборов руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей (сборов, походов, туристических слётов)», для профилактики противопожарной безопасности руководствуются инструкцией «О мерах пожарной безопасности», при перевозке учащихся автомобильным транспортом руководствуются инструкцией «По охране труда при перевозке учащихся автомобильным транспортом и сопровождения на выездные мероприятия», для профилактики действий тренеров-преподавателей и учащихся при возникновении чрезвычайных ситуаций руководствуются инструкцией «По действиям персонала Учреждения при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера и выполнении мероприятий гражданской обороны», для профилактики дорожно-транспортного травматизма тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда и профилактике дорожно-транспортного травматизма среди учащихся», для профилактики действий при антитеррористической угрозе руководствуются инструкцией «Персоналу Учреждения при получении угрозы совершения террористического акта».

Тренеры-преподаватели проводят систематически с учащимися тематические беседы по выше упомянутым инструкциям (инструктажи), с учащимися до 14 лет в форме разъяснительных бесед, старше 14 лет с отметкой в журнале учёта групповых занятий под роспись. Тренеры-преподаватели и учащиеся также принимают участие в тренингах по эвакуации детей, подростков и персонала из помещений, где проходят учебные занятия, а также по безопасным путям эвакуации из зданий путём применения основных и запасных выходов.