



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Бакулина Елена Дмитриевна, мастер спорта СССР по художественной гимнастике, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни Российского государственного социального университета, спортивный судья Всероссийской категории по эстетической гимнастике.

Рецензенты:

Карпов Владимир Юрьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни ФГБОУ «Российский государственный социальный университет», почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации;

Пономарева Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Московского международного университета.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	8
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	9
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	10
2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	12
2.4. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	14
2.6. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	20
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки.....	20
4.1.1. Структура учебно-тренировочного процесса.....	20
4.1.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	23
4.2. Виды спортивной подготовки, необходимые для учебно-тренировочного процесса по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	24
4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки.....	27
4.4. Примерный программный материал учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).....	30
4.5. Примерный программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства.....	31
4.6. Примерный программный материал этапа высшего спортивного мастерства.....	32
4.7. Зоны интенсивности физических нагрузок.....	33
4.8. Примерные схемы недельных микроциклов в различных периодах.....	35

4.9. Рекомендации по технике безопасности	38
4.10. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	41
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	42
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	42
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	43
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....	44
Приложения	48

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.08.2017 № 777 «Об утверждении правил вида спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1037 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2023 № 964 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП по виду спорта «эстетическая гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке установленных Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационными ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» на всех этапах спортивной подготовки.

ДОПСП направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, гимнастка, спортсменка-гимнастка) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях зачисления обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

ДОПСП регламентирует в соответствии с приложением № 1 ФССП сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

✓ на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – НП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

✓ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Объем ДОПСП определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема ДОПСП, представленного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем ДОПСП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ДОПСП с учетом положений ФССП и представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

- на НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

1) Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

2.1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная

продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		УТЭ				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	-	1	2	2	2	2	
Отборочные	-	-	1	1	2	3	
Основные	-	-	3	3	4	5	

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для вида спорта «эстетическая гимнастика».

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям. Организация самостоятельно распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-

тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание

и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
<https://rusada.ru>.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практики являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный) представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по ДОПСП допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий видом спорта «эстетическая гимнастика».

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный)

Мероприятие	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

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

На НП:

- 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 (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида

спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки помогает тренерам-преподавателям сосредоточиться на ключевых аспектах, которые необходимы для улучшения их профессиональной деятельности при разработке рабочей программы.

4.1.1. Структура учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на: подготовительный, соревновательный и переходный периоды и представлен в таблице 5.

В зависимости от этапа обучения подготовительный период может разделяться на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный период на предсоревновательный этап и этап основных соревнований.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Таблица 5 – Годовой учебно-тренировочный цикл

Период спортивной подготовки/основные задачи	Характеристика периода	Сроки периодов (по временам года)
<p>Подготовительный период</p> <p>Основные задачи периода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее совершенствование физических качеств; - овладение трюковыми элементами; - совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т.п.; - составление новых композиций; - освоение упражнений программы; - воспитание выразительности при выполнении отдельных движений; - совершенствование танцевальности движений; - воспитание музыкальности. 	<p>Общеподготовительный этап</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня физической подготовленности спортсменов; - совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений; - изучение новых сложных соревновательных программ. <p>Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - втягивающий (длится примерно 2-3 недельных микроцикла) является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. - базовый (длится 3-6 недельных микроциклов) направлен на решение главных задач общеподготовительного этапа. <p>В базовом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.</p>	<p>Длительность общеподготовительного этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).</p>
	<p>Специально-подготовительный этап</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - достижение высокого уровня функциональной подготовленности; - дальнейшее совершенствование СФП; - совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций; - формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов. <p>Основные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хореографические упражнения разминочно-поддерживающего 	<p>Длительность специально-подготовительного этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).</p>

	<p>характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; - соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения ОФП и СФП. <p>На специально-подготовительном этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности спортсменов, повышается интенсивность выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).</p>	
<p>Соревновательный период Основные задачи периода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня специальной подготовленности; - достижение высоких спортивных результатов в спортивных соревнованиях. 	<p>Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня физической подготовленности, - совершенствование технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. 	<p>Продолжительность 4-6 микроциклов</p>
	<p>Этап непосредственной подготовки к главному старту.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 спортивных соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности; - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в 	

	максимально высокий спортивный результат.	
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 восстановление и психологическую адаптацию спортсменов.	Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения учебно-тренировочного занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающихся, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения гимнасток.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: укрепление мышечного корсета тела, развитие функциональных систем организма и физических качеств и способностей.

Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, поэтому проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты, возможно дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

4.2. Виды спортивной подготовки, необходимые для учебно-тренировочного процесса по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Виды спортивной подготовки, реализуемые в учебно-тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки в виде спорта «эстетическая гимнастика» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Виды спортивной подготовки в виде спорта «эстетическая гимнастика»

Виды спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки	Средства спортивной подготовки
ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток; - расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики эстетической гимнастики. 	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения, <ul style="list-style-type: none"> - бег, - плавание, - ходьба на лыжах, - катание на коньках, велосипедах, - спортивные и подвижные игры.
СФП	<ul style="list-style-type: none"> - всестороннее, гармоничное развитие обучающихся; - соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность); - формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике; - воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств, коллективизма; - развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм). 	<p>Основными средствами СФП в эстетической гимнастике являются соревновательные и специально подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости; - упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия; - упражнения для развития координации движений; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития прыгучести.

Хореографическая подготовка	<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогащение двигательных движений гимнасток; - расширение средств выразительности в соревновательных программах; - формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений и движений тела; - развитие культуры движений; - воспитание музыкальности, ритмичности, эмоциональности и выразительности. 	<p>Хореографическая подготовка включает обучение элементам различных танцевальных систем. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.</p>
Музыкально-двигательная подготовка	<p>Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Музыкально-двигательные упражнения способствуют развитию образного мышления, а так как эстетическая гимнастика имеет танцевальную направленность, то и его двигательному выражению.</p>	
Акробатическая подготовка	<p>Включает в себя следующие группы акробатических элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие); - динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты и др.); - групповые взаимодействия (поддержки, подхваты, подброски и т.п.). <p>В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки с полетом (сальто), - стойки на руках, локтях, голове. 	
Композиционная подготовка	<p>Это составление новых элементов, соединений, связок и соревновательных композиционных программ. Каждая гимнастка группы должна исполнить одни и те же технические элементы либо технические элементы аналогичного уровня сложности. Технические элементы должны быть выполнены одновременно, последовательно, либо в течение короткого промежутка времени.</p>	
Техническая подготовка	Базовые упражнения	<p>Обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.</p>
	Специальные упражнения	<p>Из них составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.</p>

	Вспомогательные упражнения	С помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля.
Теоретическая подготовка	Темы по теоретической подготовке представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям (Рекомендуемый образец).	
Психологическая подготовка	Психологическая подготовка в эстетической гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них.	
Специально-двигательная подготовка	Это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения соревновательных композиций.	
Функциональная подготовка	Это развитие способности выполнять большие объемы учебно-тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - Бег, кросс, плавание; комплексы аэробики 15-20 минут; - танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; - прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой; - сдвоенные соревновательные комбинации; - круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Тактическая подготовка (для всех этапов обучения)

Тактическая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов методам и приемам ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В эстетической гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная, групповая – соответственно видам спортивных соревнований.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения спортивных соревнований, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

- подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками;
- создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом;
- «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы

Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня ОФП и СФП;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Также на НП разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения.

Средства спортивной подготовки

Средства спортивной подготовки на НП можно разделить на три раздела:

1. Технический раздел. Упражнения без предмета, хореографические упражнения, упражнения, направленные на развитие пластичности, акробатические элементы.

2. Художественный раздел. Музыкально-двигательные упражнения, упражнения, направленные на воспитание выразительности.

3. Групповой раздел. Двигательные взаимодействия, упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения, упражнения, способствующие быстрым построениям и перестроениям гимнасток на площадке.

Методы спортивной подготовки

Фрагментарная структура учебно-тренировочного занятия. Учебно-тренировочное занятие делится на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10–20 (иногда и более) минут каждый, которые решают узконаправленные педагогические задачи.

Метод музыкально-танцевального упражнения (экзерсис). С его помощью быстрее и точнее разучиваются движения, глубже понимается содержание сюжета.

Соревновательно-игровой метод. Гимнастки стараются «выглядеть лучше» коллег по команде.

Групповой и фронтальный методы организации обучающихся. Данные методы способствуют развитию у гимнасток представлений об основных элементах «гимнастической школы» движений и хореографии, ориентирах спортивного зала, формах построения и перестроения, «чувства» партнера по команде, ориентировке в пространстве и во времени.

Примерный программный материал для практических учебно-тренировочных занятий НП

Примерный ежемесячный план учебно-тренировочных занятий по освоению двигательных действий НП 1-го года обучения представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Примерный ежемесячный план учебно-тренировочных занятий

Части учебно-тренировочного занятия	№ учебно-тренировочного занятия/ Виды упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Подготови-	1. Ходьба и бег:											

тельная	Бег «спортивный, высокий»	+	+			+	+			+	+			+	
	Бег «мягкий, перекатный»			+	+			+	+			+	+		
	Бег «острый, пружинный»	+	+			+	+			+	+			+	
	2. Танцевальные элементы:														
	Галоп, полька	+	+	+	+					+	+	+	+		
	Вальсовые шаги, Русский, Современный.					+	+	+	+						+
	3.Общеразвивающие упражнения:														
	Без опоры, У опоры	+	+			+	+				+	+			+
	4.Пружины, волны, расслабление	+		+		+		+		+		+			+
	5.Равновесия, повороты группы А		+		+		+		+		+		+		
	Основная	6.Прыжки: в группировке, скачки, Открытый, закрытый, Галоп-скачок, казак, прогнувшись	+	+	+	+					+	+	+	+	
Прыжок «касясь», «козлик», Прыжок со сменой ног.										+	+	+	+	+	
7.Акробатические элементы									+		+		+	+	
8.Упражнения на развитие пластичности						+	+	+	+		+		+		
9.Упражнения на развитие выразительности		+	+	+	+					+		+			
10.Упражнения на развитие синхронности (в парах, тройках, группах)						+	+	+	+		+		+		
11.Музыкально- двигательные упражнения				+	+					+		+			
Игры:															
Заключи- тельная		Музыкальные	+	+			+	+			+		+		+
		Общеразвивающие, подвижные, эстафеты			+	+			+	+		+		+	

Примерный недельный план для практических учебно-тренировочных занятий НП 2-ого года обучения представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Примерный недельный план для практических учебно-тренировочных занятий НП 2-ого года обучения

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия	Дозировка (мин.)
Понедельник		
Подготовительная	1. Построение	1
	2. Разминка	5
Основная	3.Комплекс СФП, направленный на развитие координационных способностей.	12
	4. Комплекс ОРУ в парах, тройках, группах зеркально лицом друг другу, формируя «чувство партнера».	12
Основная	1. Повороты, равновесия и прыжки в сочетании	15

	с различными видами ходьбы, бега и танцевальными движениями 2. Совершенствование исполнения композиции: связки (соединения), комбинации, части	35
Заключительная	1. Танцевальные соединения или комбинации в парах, по 4-5 человек, всей командой в целом	10
Всего		120
Среда		
Подготовительная	1. Построение 2. Разминка	1 5
	3. Комплекс СФП, направленный на развитие силовых качеств. 4. Общая разминка, направленная на совершенствование исполнения элементов: наклонов, равновесий, прыжков, подскоков, волн, взмахов, держась за руки.	10 14
Основная	1. Разновидности волн, взмахов и основным элементам соответствующей возрастной категории. 2. Совершенствование исполнения композиции: связки (соединения), комбинации, части, в целом	20 28
	Заключительная	Игра «говорящие руки», способствующая проявлению фантазии гимнасток и отработку пластичности рук
Всего		120
Пятница		
Подготовительная	1. Построение 2. Разминка	1 5 10
	3. Комплекс СФП, направленный на развитие гибкости. 4. Хореография	20
Основная	1. Элементы акробатики и полуакробатики: мосты из различных исходных положений, стойки на лопатках и груди, перекаты, перевороты вперед и назад, колесо, шпагаты 2. Совершенствование исполнения композиции: связки (соединения), комбинации, части, в целом	24 25
	Заключительная	Подвижная игра «Выворачивание круга» под музыку, направленная на развитие внимания и навыка быстрого и четкого перестроения
Всего		120

4.4. Примерный программный материал учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Основные задачи УТЭ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Средства спортивной подготовки:

- основную гимнастику (стилизованные ОРУ и виды передвижений);
- упражнения пластики (расслабления, волнообразные, пружинные движения и т.д.);
- упражнения без предмета (равновесия, повороты, прыжки и т.д.);
- элементы хореографии (экзерсис у опоры, на середине, элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев);
- музыкально-двигательные средства (согласование элементов эстетической гимнастики с музыкой, ее характером, темпом, ритмом и т.д.);
- средства выразительности (элементы пантомимы, жесты);
- взаимодействия гимнасток в парах, тройках, группах, команде в целом;
- элементы акробатики (перекаты, стойки на лопатках, на груди, мосты, шпагаты, перевороты, поддержки);
- построения и перестроения (вертикальное, горизонтальное, диагональное, круг, треугольники, многоугольники и др.).

Методы подготовки УТЭ:

- метод музыкально-танцевального упражнения (экзерсис). С его помощью быстрее и точнее разучиваются движения, глубже понимается содержание сюжета;
- соревновательно-игровой метод. Он придает процессу обучения увлекательный характер, так как гимнастки стараются «выглядеть лучше» коллег по команде;
- фрагментарная структура урока. Урок делится на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый, которые решают узконаправленные педагогические задачи эстетической гимнастики.

4.5. Примерный программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи ССМ:

- повышение уровня ОФП, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Средства подготовки ССМ:

- дыхательный комплекс. В его основе лежит обучение правильности дыхания (верхней частью, диафрагмой) и распределения актов дыхания на движениях телом;
- хореографический комплекс. В нем соединены основные упражнения балетного экзерсиса и движения телом танца модерн;

- специально-технический комплекс. Направлен на улучшение техники эстетической гимнастики, в его основе лежат элементы соревновательной программы;

- контрольный комплекс. Составлен в соответствии с проблемными связками и элементами соревновательной программы, проверяет стабильность их выполнения;

- восстановительный комплекс. Направлен на восстановление работоспособности организма спортсменов после учебно-тренировочных нагрузок.

Также на ССМ с ростом объема СФП и количества спортивных соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок.

Методы подготовки ССМ:

- метод музыкально-танцевального упражнения (экзерсис). Предполагает согласование элементов гимнастики с музыкой, ее характером, темпом и ритмом;

- соревновательно-игровой метод. Используется для развития навыков групповой двигательной деятельности и синхронного выполнения соревновательных композиций;

- фотоконтроль. С его помощью репетируют программу в медленном темпе, останавливая и исправляя ошибки и неточности в исполнении;

- проработка отдельных упражнений. Как правило, гимнастки, которые сильнее остальных членов команды, первыми прорабатывают отдельные упражнения, что стимулирует научиться выполнять их правильно других спортсменок;

- разучивание комбинаций в четырех ракурсах. Комбинацию начинают разучивать лицом, продолжают в другом ракурсе, спиной и боком, чтобы сократить время на обучение новых упражнений;

- работа в группах. Две группы по несколько человек одновременно учат и тренируют комбинацию, работая над правильностью исполнения и синхронностью, затем по очереди показывают тренеру-преподавателю выполненное задание.

4.6. Примерный программный материал этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на спортивных соревнованиях решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;

- достижение максимально возможных спортивных результатов;

- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- целенаправленная соревновательная подготовка;
- повышение психологической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

4.7. Зоны интенсивности физических нагрузок

Учебно-тренировочный процесс в эстетической гимнастике предусматривает зоны интенсивности учебно-тренировочной нагрузки, которые не должны быть ориентированы на конкретные физиологические показатели частоты сердечных сокращений, традиционно измеряющиеся в количестве ударов в минуту (уд/мин) (далее – ЧСС).

В учебно-тренировочном процессе целесообразно использовать измерение ЧСС – пульса, в том или ином средстве спортивной подготовки. При этом в учебно-тренировочном процессе обучающихся нужно не заставлять удерживать необходимый пульс, а учить технически правильно выполнять учебно-тренировочное задание и обращать внимание на то, как различные зоны интенсивности ощущаются телом (субъективное восприятие нагрузки).

Для обучающихся эстетической гимнастике целесообразно использовать пять выделенных основных зон интенсивности физических нагрузок, которые представлены в таблице 9.

Зона интенсивности в эстетической гимнастике – это уровень физических нагрузок, которому соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Выбор зоны интенсивности зависит от целей и задач учебно-тренировочного занятия.

Таблица 9 – Зоны интенсивности физических нагрузок в эстетической гимнастике

Зона интенсивности	Интенсивность	ЧСС (% от максимальной)	Краткое описание
1 зона	Низкая	20-30%	Работа может выполняться длительное время, все физиологические функции организма не испытывают напряжения, ЧСС не превышает 100-120 уд/мин. Средства: упражнения на пластику, равновесно-вращательная подготовка, развитие выразительности, стретчинг и т.д.
2 зона	Умеренная или средняя	50%	Режим выполнения физических упражнений в этой зоне способствует развитию общей выносливости. Величина пульса при выполнении нагрузок достигает 130-160 уд/мин. Работа в этой зоне способствует установлению взаимодействия между функциями сердечно-сосудистой системы, дыхания и двигательного аппарата (хореографическая подготовка, танцевально-беговые упражнения, упражнения на пластику, упражнения на развитие вестибулярной устойчивости и т.д.).
3 зона	Большая	70%	Вызывает напряжение физиологических функций в организме при мышечной работе. Выполнение нагрузки в этой зоне не превышает 4-5 минут у младших гимнасток, и 10 минут – у старших Средства: прыжковая подготовка, танцевально-беговые упражнения.
4 зона	Субмаксимальная или высокая	80%	Соответствует режиму выполнения упражнений, при котором работа мышц, сердца и других органов, и тканей обеспечивается в основном анаэробными источниками энергии Средства: скоростно-силовая подготовка, ОФП и СФП.
5 зона	Максимальная	100%	Соответствует выполнению физических упражнений с максимальной скоростью и предельным темпом. Средства: работа над соревновательной композицией.

4.8. Примерные схемы недельных микроциклов в различных периодах

В таблицах 10, 11, 12, 13 в описании основной части учебно-тренировочного занятия представлены значения, где:

- число перед дробью означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых;
- в числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации;
- в знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций, в том числе сдвоенных и строенных.

Примерная схема втягивающего микроцикла представлена в таблице 10.

Таблица 10 – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть ОФП и СФП	Объем и интенсивность
Понедельник	Урок классической хореографии	Техника целостного выполнения элементов, совершенствование элементов работа над композицией	Комплекс упражнений для развития прыгучести	<u>Средний</u> низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4 + 4 + 4}{1}$	Комплекс упражнений для развития гибкости и сила	<u>Средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4 + 4 + 4}{1}$	Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости	<u>Средний</u> низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4 + 4 + 4}{1}$	Комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4 + 4 + 4}{1}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4 + 4 + 4}{1}$	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	<u>Средний</u> низкая
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия			

Примерная схема базового микроцикла представлена в таблице 11.

Таблица 11 – Примерная схема базового микроцикла

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть ОФП и СФП	Объем и интенсивность
Понедельник	Урок классической хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{4+4+4}{3}$	Комплекс упражнений для развития прыгучести	<u>Средний</u> Ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией 15 $\frac{4+4+4}{4}$	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы	<u>Выше</u> <u>Среднего</u> Средняя
Среда	Урок классической хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{4+4+4}{3}$	Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости	<u>Выше</u> <u>Среднего</u> Ниже средней
Четверг	Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{3+3+3}{3}$	Комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости	<u>Средний</u> Низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{5+5+5}{5}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Большой</u> Ниже средней
Суббота	Урок современной хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией $5 \frac{3+3+3}{2}$	Контроль	<u>Ниже</u> <u>Среднего</u> Ниже средней
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия			

Примерная схема контрольного микроцикла представлена в таблице 12.

Таблица 12 – Примерная схема контрольного микроцикла

Дни недели	№ учебно-тренировочного занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Объем и интенсивность
Понедельник		Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией 10	<u>Средний</u> Средняя

			$\frac{4+4}{4}$	
Вторник	1	Урок классической хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{4+4}{3}$	<u>Большой</u> Высокая
	2	Индивидуальная	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{4+4}{4}$	<u>Выше среднего</u>
Среда		Общеразвивающая разминка	Совершенствование элементов, работа над композицией 10 $\frac{4+4}{5}$	<u>Ниже среднего</u>
Четверг	1	Урок современной хореографии	Контрольные прогоны композиции	<u>Большой</u> Высокая
	2	индивидуальная	Контрольные прогоны композиции	<u>Большой</u> Высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	Совершенствование элементов, работа над композицией $\frac{4+4+4}{2}$	<u>Средний</u> Низкая
Суббота	Учебные соревнования			
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия			

Примерная схема тренировочного микроцикла представлена в таблице 13.

Таблица 13 – Примерная схема тренировочного микроцикла

Дни недели	№ учебно-тренировочного занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть	Объем, интенсивность
Понедельник	1-я	Общеразвивающая разминка	3 части по 4 повторения + 1 прогон	СФП, упражнения на синхронность («круг») – 30 мин. упражнения для развития гибкости – 25 мин.	Средний средняя

Вторник	1-я	Хореография классическая	3 части по 2 повторения + 2 прогона	Пластика, упражнения на синхронность – 15 мин., ОФП – 15 мин.	Большой Большая
	2-я	Самостоятельная Разминка 30 мин., Прыжки 20 мин.	2 части по 3 повторения +2 прогона	СФП, дыхательные упражнения – 50 мин.	
Среда	1-я	Хореография-модерн	3 части по 2 повторения + 2 прогона	ОФП 20 мин. Прыжки со скакалкой – 10 мин.	Большой большая
	2-я	Общеразвивающая разминка 30 мин.	2 части по 3 повторения +2 прогона	Упражнения на синхронность («круг»), пластика – 30 мин., ОФП – 30 мин.	
Четверг	1-я	Общеразвивающая разминка 30 мин.	2 части по 3 повторения +2 прогона	СФП, ОФП – 35 мин., упражнения для развития гибкости – 10 мин.	Большой большая
	2-я	Партерная хореография 45 мин.	2 части по 2 повторения +3 прогон	Дыхательные упражнения, СФП – 40 мин., прыжки со скакалкой – 15 мин.	
Пятница	1-я	Хореография классическая 30 мин.	2 части по 1 повторению +2 прогона	Упражнения на синхронность («круг»), пластика – 20 мин.	Средний низкая
	2-я	Самостоятельная разминка 40 мин.	2 прогона +отработка отдельных элементов	Упражнения на синхронность, дыхательные упражнения, ОФП – 35 мин.	
Суббота	Прикидка, модель соревнований. Учебно-тренировочное занятие на «оценку».				
Воскресенье	Выходной день – отдых, восстановительные мероприятия				

4.9. Рекомендации по технике безопасности

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «эстетическая гимнастика».

Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта. При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Общие требования безопасности:

– к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

– при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание учебно-тренировочных занятий.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;

– травмы при выполнении гимнастических упражнений, не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;

– травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы, полученные при их неисправности;

– в спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой медицинской помощи при травмах);

– при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями;

– при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;

– при неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

– в процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены;

– обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- надеть соответствующую спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой;
- протереть гриф хореографического станка сухой ветошью, проветрить спортивный зал, обеспечить покрытие ковром рабочих зон.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- при выполнении упражнений должны быть обеспечены: соответствующая страховка, самостраховка и помощь партнера или тренера-преподавателя;
- при изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм;
- при выполнении упражнений находится на ковровом покрытии;
- не стоять близко при выполнении упражнений к другим обучающимся;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий;
- не висеть на перекладинах и хореографическом станке;
- не взбираться на шведскую стенку;
- не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и электрическому кабелю;
- не приносить колющие и режущие предметы на учебно-тренировочное занятие;
- не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову;
- при выполнении акробатических упражнений, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники;
- не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала учебно-тренировочных занятий;
- не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь;
- не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении во время учебно-тренировочных занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть,

приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;

– при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- проветрить спортивный зал, при необходимости сделать влажную уборку.

4.10. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин.

Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Эстетическая гимнастика – это командный вид спорта. Содержание и методика занятий эстетической гимнастикой во многом определяются морфологическими и функциональными особенностями женского организма. В основу методики преподавания физических упражнений положен принцип биологической целесообразности, поэтому во время учебно-тренировочных занятий эстетической гимнастикой используются умеренные нагрузки, подбираются целостные, динамичные и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям моторики женщин и благоприятно воздействующие на их эмоциональное состояние.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организации, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Рекомендуемая для использования литература:

1. Абалян, А.Г. Научно-методическое обеспечение сборных команд России /А.Г. Абалян, А.А. Деревоедов, А.А. Мирошников, Н.В. Кубеева, Е.Б. Акимов// – М.: ВНИИФК, 2007. – С. 2-4.
2. Аркаев, Л.Я., Сучилин, Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Баглай, В.Е. Этническая хореография народов мира: учеб. пособие / В.Е. Баглай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 405 с.
4. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. – СПб.: Издательство: Лань; Планета музыки, 2022. – 204 с.
5. Бакулина, Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бакулина Елена Дмитриевна. – М., 2006. – 208 с.
6. Бакулина, Е.Д. Планирование многолетней подготовки спортсменок по эстетической гимнастике / Е.Д. Бакулина // В сборнике: Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. – 2016. – С. 18-24.
7. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И.М. Фейгенберг; редкол.: А.А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. – М.: RUGRAM, 2024. – 496 с.
8. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Концептуал, 2024. – 368 с.
9. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
10. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
11. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.
12. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – СПб..2003. – 20 с.
13. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
14. Губа, В.П. Резервные возможности обучающихся: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
15. Губа, В.П., Педагогические измерения в спорте: методика, анализ и обработка результатов: монография /В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. – М.: Спорт, 2020. – 324 с.

16. Давыдова, А.Ю. Методика синхронизации движений спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Давыдова Анна Юрьевна. – СПб., 2021. – 247 с.

17. Ермилова, В.В., Михайлова, Е.Я., Филиппов, С.С. Правовой аспект разработки программ спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 6. Стр. 55-57.

18. Жигарева, С.А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок для выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жигарева Светлана Анатольевна. – СПб., 2017. – 187 с.

19. Зациорский, В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020 – 200 с.

20. Исаева, А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: Дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 2007.

21. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020. – 176 с

22. Карпенко, Л.А. Румба, О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Научно-теоретический журнал «Учёные записки», 2010. – № 3. – С. 55-59

23. Карпенко, Л.А. Подходы к развитию специальной выносливости в гимнастических дисциплинах / Л.А. Карпенко Е.А. Пирожкова // Культура физическая и здоровье. – 2011. – Вып. 4 (34). – С. 24-27.

24. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие. М.: Изд-во СПбГАФК, 2018.

25. Ключинская Т.Н. Силовая подготовка высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике с применением локальных отягощений: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ключинская Татьяна Николаевна. – СПб., 2012. – 233 с.

26. Корнеева, Е., Морозова, Н.В., Ночевнова, П.В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований: Учебное пособие / Корнеева Е., Морозова Н.В., Ночевнова П.В. - М.: Прометей, 2013. - 170 с.

27. Курьсь, В. Н. Формирование культуры телесных движений средствами гимнастики и музыки: монография / В. Н. Курьсь, Р. В. Гзирьян, В. С. Денисенко. – Ставрополь: Изд-во «Алькор», 2015. – 212 с.

28. Литвиненко, С.Н. Педагогическая система управления спортом для всех // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 2. - С. 59-63.

29. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
30. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки обучающихся. – К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
31. Морозова, Л.П., Ночевнова, П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб. – методич. пособ. М., 2006. – 114 с.
32. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
33. Огурцова, У.М. Обучение равновесиям с наклонами и поворотами в эстетической гимнастике на основе учета межмышечной координации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Огурцова Ульяна Михайловна. – СПб., 2018. – 195 с.
34. Паршикова, Н.В., Яшина, Е.Р., Шустин, Б.Н., Фомиченко, Т.Г., Турзин, П.С., Курашвили, В.А. Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта. ISBN: 978-5-9500240-1-6. М., Изд-во: ООО «Издательство МБА», (Москва). 2017. 404 с.
35. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
36. Платонов, В.Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
37. Ростовцев, В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
38. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
39. Терехина, Р.Н., Винер, И.А., Турищева, Л.И., Плеханова, М.Э. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. № 11. С. 98-101.
40. Технический регламент. Международная федерация гимнастики, 2005.– 58с.
41. Фахриева, И.А. Методика хореографической подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации: дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Фахриева Ирина Александровна. – Малаховка, 2015. – 179 с.
42. Федоренко, А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастики: Дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2010.

43. Фудин, Н.А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом. / Н.А. Фудин; под общей редакцией академика РАН А.И. Григорьева. – М.: Спорт, 2020. – 224 с.

44. Эстетическая гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация эстетической гимнастики, – М.: 2003. – 381 с.

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова – Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (примерный образец)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	169-204	99-125	128-171	142-176
2.	Специальная физическая подготовка	35-50	68-88	145-194	203-243	218-258	250-303
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-9	15-29	29-56	65-95	107-162
4.	Техническая подготовка	21-37	118-176	172-225	232-272	342-378	407-500
5.	Тактическая подготовка	2-5	8-17	14-26	32-47	45-60	54-88
6.	Теоретическая подготовка	2-5	8-17	14-26	32-47	45-60	54-88
7.	Психологическая подготовка	2-5	8-17	14-26	32-47	45-60	54-88

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-3	4-7	4-8	10-15	12-22
9.	Инструкторская практика	-	0-5	3-5	7-12	16-25	18-33
10.	Судейская практика	-	0-5	3-5	7-12	16-25	18-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-3	4-7	4-8	10-15	12-22
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-3	4-7	4-8	10-15	12-22
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	------------------------------------	--	--

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
УТЭ	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Направления работы	Описание
НП до года	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
НП свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).
	Судейская практика	Привлечение обучающихся для ведения протокола соревновательной деятельности.
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, показ технического элемента.
	Судейская практика	Привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи.
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, умение демонстрации технических элементов, упражнений.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

	спорта		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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря

	по виду спорта		и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства	в течение	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	и мероприятия	переходного периода спортивной подготовки	тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
