

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» города Алушты  
(МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты)**

Рассмотрено на педагогическом совете  
МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты  
Протокол № 1

«28» декабря 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «КДЮСШ»  
города Алушты А.Ю. Туриев  
Приказ № 94-од от 28.12.2024г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика»,  
приказ Минспорта России № 1037 от 21 ноября 2022 г.)**

**Срок реализации программы:**

**этап начальной подготовки**

**2-3 года**

**учебно-тренировочный этап**

**5-6 лет**

**совершенствования спортивного мастерства**

**не ограничивается**

программу разработали:

Инструктор-методист:

Збань О.И.

Заместитель директора по УВР:

Антонова С.В.

г.Алушта, 2024

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» города Алушты.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.09.2013, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации (с действующими изменениями);

- Приказом Министерства спорта России от 21 ноября 2022 г. № 1037 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

- Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013 г. (ред. От 08.06.2021 г.) «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), правил соревнований по эстетической гимнастике;

- Уставом и другими локальными актами МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть Программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, предельные тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, возраст для зачисления на этапы, медицинские и психофизические требования лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла, требования к экипировке, инвентарю и оборудованию.

Программный материал содержит методические рекомендации по планированию и организации тренировочной работы - системы многолетней спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями к

технике безопасности тренировочных занятий и соревновательных мероприятий, планированию спортивных результатов, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, организации психологической подготовки, инструкторско-судейской практики, применению восстановительных средств и проведению антидопинговых мероприятий.

Система контроля и зачетные требования отражают критерии подготовки на каждом этапе с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе, дающие право перевода на следующий этап спортивной подготовки, виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки физической, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля, а также методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «эстетическая гимнастика»**

**Эстетическая гимнастика** – это вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Эстетическая гимнастика ведет свое происхождение от «свободных танцев», основоположницей которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полупальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.

Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.

Спортивные дисциплины вида спорта «эстетическая гимнастика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.



### Спортивные дисциплины вида спорта «эстетическая гимнастика»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Эстетическая гимнастика            | 058                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

#### 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика»

«Эстетическую гимнастику» обычно сравнивают с художественной, но она имеет ряд заметных отличий:

**Групповой спорт.** В эстетической гимнастике девочки не выступают лично, а только в группах, поэтому в ней ценится синхронность исполнения. Группы набираются по возрасту и состоят из 6–15 человек.

**Нет предметов.** В эстетической гимнастике девочки выступают без предметов, тогда как в художественной гимнастике используются ленты, обручи, булавы, мячи.

**Эстетика.** В этом виде спорта важное значение имеют движения: исполнение волн, прыжков, поворотов, поддержек и шагов. Все движения подчиняются композиции, составляют целостность и плавно переходят от одного к другому.

**Художественность.** В эстетической гимнастике осталось больше места для художественности. Поэтому готовиться к выступлению в ней начинают с выбора темы и музыкального произведения. А на соревнованиях звучит как современная, так и классическая музыка. Цель самой команды вовремя выступления - передать смысл композиции, что оценивается судьями.

**Не олимпийский спорт.** Поэтому здесь не требуются особенных данных, и часто школы принимают всех желающих. Нагрузка на организм в этом спорте тоже меньше: если в художественной гимнастике многие спортсменки завершают карьеру из-за травм к 16 годам, то в эстетической гимнастике девушки продолжают заниматься до 25-30 лет.

#### 2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

Целью реализации Примерной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных

особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

#### **3.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной

подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «эстетическая гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>              | <b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b> |                            | <b>Возраст зачисления</b> |
|---|---|----------------------------|---------------------------|
| Начальной подготовки                            | 2-3   | до одного года обучения    | 6                         |
|   |   | свыше одного года обучения | 7                         |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4-5   | до трехлет обучения        | 8                         |
|   |   | свыше трехлет обучения     | 11                        |
| Совершенствования спортивного мастерства        | 3-6   | до одного года обучения    | 14                        |
|   |   | свыше одного года обучения | 15                        |
| Высшего спортивного мастерства                  | -   | до одного года обучения    | 16                        |
|   |   | свыше одного года обучения | 17                        |

**3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                     |                             | Количественный состав группы (человек) |
|---|-----------------------------|--|
| Начальной подготовки                            | до одного года обучения     | 15                                     |
|   | свыше одного года обучения  |  |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения        | 8                                      |
|   | свыше трех лет обучения     |  |
| Совершенствования спортивного мастерства        | до одного года обучения     | 4                                      |
|   | свыше одного года обучения: |  |
| Высшего спортивного мастерства                  | до одного года обучения     | 2                                      |
|   | свыше одного года обучения  |  |

### 3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и



выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта  
«эстетическая гимнастика»**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | 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                                   |

**3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.



### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |           |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|-----------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап Начальной подготовки          |           | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | Догода                             | Свышегода | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8       | 12-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416   | 624-728  | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

### 3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «эстетическая гимнастика»

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. Практический раздел

### 4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам

спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

#### **4.2. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

#### **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к программе.

#### **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

#### **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### **4.6. Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;



воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
 всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
 укрепление здоровья спортсменов;  
 привитие навыков здорового образа жизни;  
 формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
 развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 3 к программе.

#### **4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления).

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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и

квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 5 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

## **5. Иные требования и условия реализации программы**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 6 к программе.

### **5.3.Перечень информационного обеспечения**

Информационное обеспечение деятельности организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения программы приведен в приложении № 7.



## Примерный годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки  |            |   |                |   |                                     |
|----------|-----------------------------------|--|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|          |                                   | Этап начальной подготовки  |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |                                   | До года  | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|          |                                   | Недельная нагрузка в часах   |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | 4,5-6  | 6-8        | 12-14   | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
|          |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                    |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | 2  | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|          |                                   | Наполняемость групп (чел)  |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | Заполняется с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
| 1.       | Физическая подготовка:            | 168-226  | 129-167    | 268-300   | 305-320        | 362-407                                       | 411-538                             |
|          | Общая физическая подготовка       | 138-186  | 75-102     | 123-136   | 122-128        | 177-198                                       | 200-266                             |
|          | Специальная физическая подготовка | 30-40  | 54-65      | 145-164   | 183-192        | 185-209                                       | 211-272                             |
| 2.       | Техническая подготовка            | 22-31  | 100-146    | 175-185   | 214-222        | 255-292                                       | 300-364                             |
| 3.       | Теоретическая подготовка          | 2-3  | 8-10       | 14-18   | 24-26          | 30-33   | 35-44                               |
| 4.       | Тактическая подготовка            | 2-3  | 5-7        | 10-16   | 24-26          | 30-33   | 35-44                               |
| 5.       | Психологическая подготовка        | 2-3  | 5-7        | 10-17   | 24-26          | 30-33   | 35-44                               |
| 6.       | Аттестация                        | 6-6  | 6-6        | 16-20   | 24-30          | 24-30   | 24-30                               |
| 7.       | Соревновательная деятельность     | -  | 6-8        | 19-22   | 33-37          | 62-75   | 100-133                             |
| 8.       | Инструкторская практика           | -  | 3-4        | 6-15  | 17-37          | 31-62   | 37-83                               |
| 9.       | Судейская практика                | -  | 3-4        | 6-15  | 17-37          | 31-62   | 37-83                               |

|                                     |                               |         |         |         |         |           |           |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 10.                                 | Восстановительные мероприятия | -       | 6-6     | 16-20   | 24-30   | 24-30     | 24-30     |
| 11.                                 | Медицинское обследование      | 6-6     | 6-6     | 16-20   | 24-30   | 24-30     | 24-30     |
| 12.                                 | Самоподготовка                | 23-31   | 31-41   | 62-72   | 83-93   | 104-124   | 124-166   |
| 13.                                 | Интегральная подготовка       | 3-3     | 4-4     | 6-8     | 19-22   | 33-37     | 62-75     |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                               | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| №<br>п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -   | До 10 дней                                    |                                     |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |   |   | До 3 дней, но не более 2 раз в год            |                                     |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год                                       |   | -   | -                                   |



|      |  |   |            |
|------|--|---|------------|
| 2.5. | Просмотровые<br>тренировочные<br>мероприятия | - | До 60 дней |
|------|--|---|------------|

### Примерный календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направлениеработы                     | Мероприятия  | Срокипроведения   |
|----------|---------------------------------------|--|---|
| 1.       | Профориентационная деятельность       |  |   |
| 1.1.     | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного типа  | Учебно-тренировочный график                                       |
| 1.2.     | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 2.       | Здоровье сбережение                   |  |   |
| 2.1.     | Медико-биологическое исследование     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график                                       |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 3.       | Патриотическое воспитание спортсменов |  |   |
| 3.1.     | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты   | Учебно-тренировочный график                                       |
| 4.       | Развитие творческого мышления         |  |   |
| 4.1.     | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов          | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |





### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  |   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---|---|------------------|--|
| Начальной подготовки                                      | 1. 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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|   | 4. 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   | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты   | «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 3. Антидопинговая   | «Играй честно»  | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |

|   |                                       |  |                |  |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
|   | викторина                             |  |                |  |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|   | 5. 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

| №  | Формы аттестации                  | Оценочные материалы                         | Примечание  |
|----|-----------------------------------|---|---|
| 1. | Контрольные тесты                 | протокол                                    | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя   |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения                                  | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования  |
| 3. | Собеседования                     | Протокол Комиссии                           | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий   |
| 4. | Переводные нормативы              | Протокол                                    | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 5. | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии                | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие                            | устанавливаются организацией самостоятельно |   |

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 1

| №<br>п/п                                  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря           | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|---|---|----------------------|-----------------------|
| <b>Оборудование, спортивный инвентарь</b> |   |                      |                       |
| 1.  | Видеотехника для записи и просмотра изображения             | штук                 | 1                     |
| 2.  | Доска информационная  | штук                 | 1                     |
| 3.  | Зеркало настенное (0,6 х 2 м)                               | штук                 | 20                    |
| 4.  | Ковер (помост) гимнастический (13 х 13 м)                   | штук                 | 1                     |
| 5.  | Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование) | штук                 | 2                     |
| 6.  | Мат гимнастический  | штук                 | 10                    |
| 7.  | Медицин бол от 1 до 5 кг                                    | комплект             | 3                     |
| 8.  | Мяч волейбольный  | штук                 | 2                     |
| 9.  | Насос для спортивных мячей                                  | штук                 | 1                     |
| 10.                                       | Палка гимнастическая  | штук                 | 18                    |
| 11.                                       | Пианино   | штук                 | 1                     |
| 12.                                       | Пылесос бытовой   | штук                 | 2                     |
| 13.                                       | Скакалка гимнастическая                                     | штук                 | 18                    |
| 14.                                       | Скамейка гимнастическая                                     | штук                 | 5                     |
| 15.                                       | Станок хореографический                                     | комплект             | 1                     |
| 16.                                       | Стенка гимнастическая                                       | штук                 | 8                     |
| 17.                                       | Тренажер для отработки доскоков                             | штук                 | 1                     |
| 18.                                       | Тренажер универсальный малогабаритный                       | штук                 | 1                     |



## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кепка солнцезащитная                                  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Костюм ветрозащитный                                  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.   | Костюм спортивный тренировочный                       | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 4.   | Костюм спортивный парадный                            | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Кроссовки для зала                                    | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.   | Кроссовки для улицы                                   | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.   | Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 8.   | Носки   | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.   | Носки утепленные                                      | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.  | Полотенце   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.  | Полутапочки (получешки)                               | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 6   | 1                       | 10  | 1                       | 10                                  | 1                       |
| 12.  | Рюкзак  | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

|     |  |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Сумка спортивная                       | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Тапки для зала                         | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Футболка                               | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 16. | Шапка                                  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Шорты спортивные<br>(трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

### Перечень информационного обеспечения

1. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки юных танцоров / Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Арно, 2013. – С. 58 – 67.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 148 с.
3. Барышева Н.В., Васицкий В.А., Хан Е.В. Влияние средств музыкально-ритмического воспитания на рост спортивных результатов юных гимнасток / Система многолетней подготовки юных спортсменов: Сборник научных статей. – Алма - Ата: Издательство КазИФК, 2005. – С. 42 – 44.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.-20 с.
5. Загвязинский В.И. Преподавание как творческий процесс // Вестник высшей школы. – 2016. – № 7. - С. 1 – 15.
6. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. – М.: Проспект, 2015. – 208 с.
7. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. – М.: Дашков и К, 2014. – 243 с.
8. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 - 9 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2007. – 22 с.
9. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – Челябинск: Каменный пояс, 2013. – 123 с.
10. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. – Смоленск: Прометей, 2012 – 120 с.