

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
Е.Н.Карасева  
«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от 29 августа 2025 г. № 62/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Образовательная программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Белозерцева Юлия  
Павловна,  
педагог дополнительного  
образования

Тюмень, 2025

## ***1.2 Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по эстетической гимнастике разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 928 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

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

Программа «Эстетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Актуальность программы***

Эстетическая гимнастика сложно-координационный вид спорта. Специфика вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

К характерным ***особенностям*** методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимся. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи эстетической гимнастики.

На занятиях обучающиеся разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях, причем строго в соответствии с подготовленностью. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

***Новизна программы*** состоит в том, что она адаптирована на массовый уровень оздоровительно-развивающей гимнастики для гармоничного физического развития детей с 4-5 лет учреждений дополнительного образования. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по эстетической гимнастике. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

**Практическая значимость** – в результате занятий обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, необходимые для практического использования в спортивной жизни (участие в соревнованиях и выполнение разрядных требований).

### ***1.2 Цель и задачи программы***

Цель программы - формирование духовно-нравственного и физического воспитание обучающихся средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами эстетической гимнастики.

Задачи программы

***образовательные:***

-освоить правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании; умении быстро переходить от

выполнения одних движений к выполнению других, обеспечивать осознанное овладение движениями;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике, способствовать совершенствованию координации движений;

-развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

***развивающие:***

-способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности обучающихся;

-развивать музыкальность и формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; способствовать освоению элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;

***воспитательные:***

-побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений; участию в соревнованиях;

-воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности; формировать элементарные умения самоорганизации, воспитание командного духа; ответственности за свои поступки;

-способствовать развитию творческих способностей обучающихся, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

1 год обучения (168 час.)				
Раздел 1. Общая физическая подготовка				
Тема 1.1 Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	14	4	10	
Тема 1.2 Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, стойки, мост )	16	5	11	зачет
Тема 1.3 Упражнения на развитие гибкости	16	5	10	
Тема 1.4 Упражнения на развитие координационных способностей	14	4	11	
итого	60	18	42	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка				
Тема 2.1 Амплитудная гибкость	34	10	24	зачет
Тема 2.2 Хореографическая подготовка	20	6	14	зачет
итого	54	16	38	
Раздел 3. Техника эстетической гимнастики				
Тема 3.1 Пластика (различные волнообразные движения телом)	26	8	18	
Тема 3.2 Упражнения без предметов (волны, взмахи, скручивания, сжатия, изгибы, наклоны)	8	2	6	зачет
итого	34	10	24	
<b>итого за 1-й год обучения</b>	<b>148</b>	<b>44</b>	<b>104</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I-ый год обучения

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка

##### *Тема 1.1 Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости*

Теория: Техника безопасности. Объяснение правильного выполнения упражнений : бег, правильного дыхания и работы рук и ног; удержание планки ,подготовительно упражнения для отжиманий; приседание на двух ногах; выпрыгивания из разных положений. Комплекс упражнений с использованием скакалки.

Практика: Бег по кругу на время, челночный бег, удержание планки, выпрыгивания из положения стоя и с низкого приседа, приседания на двух ногах. Комплекс упражнений с использованием скакалки. прыжки на двух и одной ноге с постепенной сменой положений рук и ног в воздухе.

### ***Тема 1.2 Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, стойки, мост )***

Теория: объяснение правильного выполнения упражнений :мост стоя на коленях; мост стоя; стойка на лопатках; кувырок вперед, назад; прыжки на 2 ногах, подскоки, прыжки на одной ноге. Переворот вперед на руках, из положения стоя; переворот стоя на коленях. Прыжковая подготовка, упражнения на развитие вестибулярной устойчивости,

Практика: Прыжковая подготовка, мост на коленях, мост стоя, стойка на лопатках; кувырок вперед, назад. Переворот вперед на руках, из положения стоя; переворот стоя на коленях.

### ***Тема 1.3 Упражнения на развитие гибкости***

Теория: Техника безопасности. Объяснение правильного выполнения упражнений на развитие гибкости вперед, в сторону.

Практика: шпагат, поперечный шпагат, складка .

### ***Тема 1.4 Упражнения на развитие координационных способностей***

Теория: Техника безопасности. объяснение правильного выполнения упражнений на развитие устойчивости. Комплекс упражнений с использованием скакалки.

Практика: Равновесия, равновесные связки, бег со сменой движений. прыжки на двух ногах с постепенной сменой положений рук, прыжки на двух и одной ноге с постепенной сменой положений рук и ног в воздухе Комплекс упражнений с использованием скакалки.

## ***Раздел 2. Специальная физическая подготовка***

### ***Тема 2.1 Амплитудная гибкость***

Теория: Техника безопасности. Объяснение правильного выполнения упражнений на развитие маховых амплитудных движений рук ног.

Практика: Выполнение маховых амплитудных движений ногами вперед в сторону, назад и руками круговые движения(вперед, назад, в сторону)

### ***Тема 2.2 Хореографическая подготовка***

Теория: Техника безопасности. Основные хореографические положения рук и ног.

Практика: Формирование правильной осанки и легкой походки; разработка стоп; постановка позиций рук и ног, высоких полупальцев; знаний о музыкальной грамоте , развитие музыкальности, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения, развитие фантазии. Развитие творческой активности , выразительности и артистизма; формирование способности импровизировать под музыку, выражать определенные состояния, эмоции и переживания человека.

### ***Раздел 3. Техника эстетической гимнастики***

#### ***Тема 3.1 Пластика (различные волнообразные движения телом)***

Теория: Техника безопасности. Объяснения правильного выполнения упражнений волнообразных пластичных движений тела, основы пантомимы и пластики, музыкально-двигательные игры с созданием образов.

Практика: Комплекс упражнений для развития мимики занимающихся. Комплекс упражнений для развития пластики движений. Двигательные задания для освоения элементов пантомимы. Музыкальные задания на импровизацию. Игры и упражнения для создания художественного образа. Упражнения для развития пластической выразительности.

#### ***Тема 3.2 Упражнения без предметов (волны, взмахи, скручивания, сжатия, изгибы, наклоны)***

Теория: Техника безопасности. Объяснение правильного выполнения базовых движений в эстетической гимнастике: волна, взмах, скручивание, выпад, наклон, сжатие, изгиб. Равновесно-вращательная подготовка.

Практика: Специальные упражнения на технику целостной волны. Специальные упражнения для совершенствования техники взмаха тела. Специальные упражнения для совершенствования техники изгиба тела. Специальные упражнения на технику наклона или выпада. Специальные упражнения для расслабления. Специальные упражнения для совершенствования техники скручивания. Равновесно-вращательная подготовка.

#### ***Тема 3.3 Композиционная постановка (отработка соревновательной программы)***

Теория: Техника безопасности. Объяснение правильного выполнения соревновательной программы. Расчлененный метод отработки композиции.

Практика: знания об основных точках и линиях зала, формах построений и перемещений .

Формирование «чувства партнера»; изучение видов перестроений на площадке из одного в другое. Формирование точности групповых взаимодействий при перемещении.

### **1.4. Планируемый результат:**

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

#### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития вида спорта эстетическая гимнастика, а также других видов гимнастики, истоки становления эстетической гимнастики;

- тенденции и перспективы развития мировой эстетической гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила

вида спорта эстетическая гимнастика и, при необходимости, других видов гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по эстетической гимнастике; федеральный стандарт спортивной подготовки по эстетической гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

#### **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости, прыгучести), необходимых для успешного освоения техники упражнений эстетической гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др., и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

#### **в области избранного вида спорта Эстетическая гимнастика:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- формирование, совершенствование и закрепление базовых понятий в виде спорта эстетическая гимнастика: волны и взмахи, сжатия и скручивания, наклоны и расслабления, равновесия, повороты и вращения, прыжки и подскоки, элементы акробатики и хореографии, элементы пластики, серии движений тела, основные композиционные элементы, передвижения, перестроения, поддержки и другие;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- развитие и совершенствование умения работать в команде, овладение техникой целостных движений, единства и согласованности совместных усилий команды, синхронности выполнения элементов композиции;

#### **в области Хореографии и (или) Акробатики:**



- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта эстетическая гимнастика;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации, экспрессии, творчества.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график** (Приложение 1).

### **2.2 Условия реализации программы**

Программа акцентирована в большей степени на здоровье и психологическое состояние обучающегося, занимающегося эстетической гимнастикой.

Группы формируются по годам обучения и по уровню физической подготовки.

Количественный состав групп - 15-27 человек.

Занятия проводятся в помещении центра «Контакт» - Станционная 22, в спортивном зале площадью 75 кв.м.

• **спортивно-оздоровительный этап (СО).** На этап СО зачисляются обучающиеся достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься эстетической гимнастикой и с допуском от врача.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. Программой предусмотрено проведение групповых занятий; индивидуальные занятия проводятся на учебно-тренировочном этапе с целью подготовки обучающихся к соревнованиям. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю продолжительностью: два занятия по 45 мин.

### **2.2 Формы аттестации**

Эффективность обучения на всех этапах подготовки находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами,

характеризующими уровень развития физических качеств. На этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства в виде спорта эстетическая гимнастика увеличивается дозировка выполнения специальных физических упражнений и усложняются сами упражнения, поэтому рекомендуется в тренировочном процессе учитывать интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста обучающихся, занимающихся эстетической гимнастикой, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### **Нормативы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Требования к исполнению</b>
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед.	Кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Расстояние между лбом и стопами не более 10 см
Силовые способности	И.П. – лежа на спине; подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	не менее 8 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног	Ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног.	Фиксация равновесия не менее в течение 3 сек.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
--	---------------------------------------

Развиваемое физическое качество			
	НП-1 (6 лет)	НП-2 (7 лет)	НП-3 (8 лет)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)	И.П. – Стоя на скамейке ноги вместе, наклон вниз, колени прямые, кисти рук тянуть к полу (фиксация не менее 5 сек.)	И.П. – Стоя на скамейке ноги вместе, наклон вниз, колени прямые, кисти рук тянуть к полу (фиксация не менее 10 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 5 см)	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 0 см)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине; подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)	И.П. – лежа на спине; подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 10 раз)	И.П. – лежа на спине; подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 20 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек.)	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 6 сек.)	Равновесие на одной ноге, другая прямая вперед (назад), стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 4 сек.)

**Текущий контроль физической подготовленности спортсменок для  
ГНП 1-3 года обучения**

Норматив	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
----------	-------------------------	--------	-------

Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук –1,0 б. Сильный прогиб в пояснице –1,0 б. Незначительное нарушение –0,5 б.	8 раз – 10,0 7 раз – 9,0 6 раз – 8,0
Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	Значительное нарушение –1,0 б. Незначительное нарушение –0,5 б.	10 раз – 10,0 9 раз – 9,0 8 раз – 8,0 7 раз – 7,0 6 раз – 6,0
Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений и с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение –1,0 б. Незначительное нарушение –0,5 б. При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается	34 см – 10,0 32 см – 9,0 30 см – 8,0 28 см – 7,0
Прогиб назад лежа на животе	10 раз, руки соединены прямые, без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение –1,0 б. Незначительное нарушение –0,5 б.	10 раз – 10,0 9 раз – 9,0 8 раз – 8,0 7 раз – 7,0
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	Вращения с хорошей осанкой, оттянутыми носками, без нарушения движения скакалки	Значительное нарушение –1,0 б. Незначительное нарушение –0,5 б.	20 раз – 10,0 18 раз – 9,0 16 раз – 8,0
Прыжки со скакалкой	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без нарушения движения скакалки	Запутывание – 1.0 б Значительное нарушение – 1.0 б Незначительное нарушение – 0.5 б	20 раз – 10,0 15 раз – 9,0 10 раз – 8,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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

Физическое качество	Норматив				
	Т (СС)-1 (9 лет)	Т (СС)-2 (10 лет)	Т (СС)-3 (11 лет)	Т (СС)-4 (12 лет)	Т (СС)-5 (13 лет)
	Продольный шпагат на полу. Выполняется с обеих ног. (полное касание пола бедрами)	Продольный шпагат на полу. Выполняется с обеих ног.(полное касание пола бедрами).	Продольный шпагат с опоры высотой 5 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног.(полное	Продольный шпагат с опоры высотой 10 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (полное	Продольный шпагат с опоры высотой 15 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног.(полное

Гибкость			касание пола бедрами)	касание пола бедрами)	касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии(полное касание пола бедрами)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии(полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 сек.)	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 сек.)	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 сек.)	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 сек.)	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пол (фиксация не менее 3 сек.)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 сек.)	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 20 см (фиксация не менее 5 сек.)	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 15 см (фиксация не менее 5 сек.)	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 10 см (фиксация не менее 5 сек.)	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 5 см (фиксация не менее 5 сек.)
Силовые способности	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине; подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (не менее 6 раз)	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине; подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (не менее 7 раз)	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине; подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (не менее 8 раз)	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине; подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (не менее 9 раз)	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине; подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч,	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч,	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч,	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч,	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч,

	за 10 сек. (не менее 8 раз)	за 10 сек. (не менее 8 раз)	за 10 сек. (не менее 9 раз)	за 10 сек. (не менее 9 раз)	за 10 сек. (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. (не менее 16 раз)	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. (не менее 17 раз)	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. (не менее 18 раз)	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. (не менее 19 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 сек.)	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 4 сек.)	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 сек.)	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 6 сек.)	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 8 сек.)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Физическое качество	Норматив	
	ССМ	ВСМ
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (полное касание пола бедрами)	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами).
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 сек.)	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 3 сек.)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 сек. (не менее 10 раз)	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 сек. (не менее 12 раз)
	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 сек. (не менее 10 раз)	И.П. – лежа на животе; подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 сек. (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек. (не менее 30 раз)	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 сек. (не менее 40 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед	Равновесие на всей стопе без помощи рук;

	на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 сек.)	свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 сек.)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 сек.)	Равновесие на всей стопе без помощи рук; свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 сек.)
	-	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед; свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 сек.)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	3 кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия не менее 3 сек.)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)	-
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 2.3 Оценочные материалы

### Методы отслеживания результатов:

- Наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий, беседы с родителями об изменении в поведении.
- Участие в соревнованиях, марафонах, олимпиадах, фестивалях и конкурсах различного уровня.
- Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.
- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.
- стабильность посещения занятий обучающимися – стремление к саморазвитию, интерес к занятиям;
- сплоченность группы;
- участие в общественной жизни Центра и города.

### **Техническое обеспечение занятия по эстетической гимнастике.**

Главным техническим обеспечением является спортивный зал с хорошим освещением, специальным (мягким) покрытием, вентиляция.

В качестве инвентаря для занятий применяются: скакалки и ковровое покрытие.

Спортивная одежда: униформа для занятий — удобная современная униформа для тренировок.

Тренировочный костюм, наколенники.

Компьютерное оборудование: ноутбук.

Наличие учебно-методического обеспечения (программа, календарно-тематические планы по годам обучения, сертификаты об обучении педагога на различных семинарах и курсах повышения квалификации, журналы учёта работы педагога, таблицы мониторинга).

#### ***2.4 Методические материалы***

Методическая часть Программы включает практические материалы по методике организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки (обучения).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *для педагога*

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье /Н.А. Агаджанян, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 245 с.
2. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнении с предметами: Метод. рек. / Ю.А. Архипова, Л.А.Карпенко. – С.Пб., 2001. - 70с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.– М.: Физкультура и спорт, 2008. – 256с.
4. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
5. Бандаков, М.П. Классификация координационных способностей в художественной гимнастике, обусловленная особенностями их взаимосвязи с развитием психических процессов у девочек / М.П. Бандаков, М.Г. Микрюкова //Современные проблемы науки и образования. – М. – 2016.- № 3. -С.- 28-33.
6. Бакулина Е.Д. Техника пластической гимнастики как метод снятия стресса в соревновательном периоде в эстетической гимнастике. Международная научная конференция МКО-2015-04 SCIENCE XXI CENTURY 30-31 июля 2015 г. Сборник научных материалов совместного издания: Изд-во SkleněnýMůstek (Чехия) и МЦНИП (Россия). -2015. -С. 409-414.
7. Бакулина Е.Д. Современная методика подготовки в художественной и эстетической гимнастике //Научно-методические основы организации и совершенствования форм физического воспитания и спортивно-оздоровительной работы в ВУЗе. Материалы годичных научных чтений.- 2011. -С. 61- 68.
8. Басик, Т.В. Способ оценки выносливости // Теория и практика физической культуры. – М.: – 2000. - №1. – С.28.
9. Бахнова, Т.В. Эстетическая гимнастика как одно из средств физической подготовки девушек старшего школьного возраста /Т.В. Бахнова, Н.В. Складорова //Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2016.- № 4 (18). -С. 13-21.
- 10.Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособ. для студ. – М.: Академия, 2000. - 192 с.
- 11.Вишнякова, С.В. Эстетическая гимнастика: Учеб.-метод. пособ.. – Волгоград, 2011. – 90с.
- 12.Вишнякова, С.В. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников / С.В. Вишнякова, А.И. Исаева.

//Известия Волгоградского государственного педагогического университета.  
– Волгоград.-2007.- № 4. -С. 80-84.

- 13.Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Учеб. пособ.. – М.: Terra-Спорт, 2002. -512 с.
- 14.Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
- 15.Гимнастика: Уч. пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншиковой. – М.: Академия, 2005. - 448 с.
- 16.Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта. Учеб. для студентов учреждений высшего образования /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
- 17.Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. В 2-х частях /Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2005. – 360 с.
- 18.Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьника/ А.А. Гужаловский. - Челябинск, 2010 - 151 с.
- 19.Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учеб. пособ. /Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М.: Прометей, 2013. – 170 с.
- 20.Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб.пособ. – М.: Советский спорт, 2012. — С. 208.
- 21.Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития.- Москва: Terra-спорт, 2010. — 192 с.
- 22.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании .- М., 2002. – 10с.
- 23.Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. -ВФЭГ 2006. – 28с.
- 24.Морозова, Л.П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-метод.пособ. / Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М., 2006. - 267с.
- 25.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863 с.
- 26.Сидоров, А.А. Педагогика / А. А. Сидоров, М. В. Прохорова, Б. Д. Синюхин. – М.: Terra-Спорт, 2000. - 272 с.

#### ***для родителей***

- 27.Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском. – С.Пб.: Питер, 2009. - 400 с.
- 28.Маматказина, А.К. Эстетическая гимнастика – спорт или искусство /А.К. Маматказина, А.А. Белкин. – М., 2012. - С. 216-223.

- 29.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2015. - 1432 с.
- 30.Попов, А.И. Спортивная психология: Учеб.пособ. для физкультурных вузов. – М.: Флинта, 2000. - 152 с.
- 31.Попов, А.Л. Психология: Учеб.пособ.. – М.: Флинта: Наука, 2001.- 336 с.
- 32.Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб.: Центр карьеры, 1999. - 367 с.

#### ***для обучающихся***

- 33.Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх.— М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
- 34.Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки.— Москва: 2009. – 278с.
- 35.Алфимов Н.Н. Здоровье спортсмена как компонент прогнозирования функциональных резервов. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2002.- 34 с.

#### ***интернет ресурсы***

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

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	2	4	15-20
Этап начальной подготовки	2	6	15-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	8-12

***Содержание спортивной подготовки***

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды:

- физическую;
- техническую;
- психологическую;
- тактическую;
- теоретическую;
- интегральную.

**Физическую подготовку подразделяют на:**

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

**Психологическая подготовка подразделяется на:**

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

**Тактическая подготовка может быть:**

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

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

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

Все официальные соревнования и другие спортивные мероприятия проводятся согласно Единому календарному плану всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий.

***Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
эстетическая гимнастика***

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	3
Основные	-	1	2	3	4	5

Режимы тренировочного процесса ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным максимально на 52 недели, из которых 42 недели в режиме тренировочных занятий и 10 недель в режиме работы по индивидуальным планам и самостоятельной работы. Работа по индивидуальным планам, самостоятельная работа проводится обучающими в каникулярное время

с 15 июля по 31 августа текущего учебного года и нерабочие праздничные дни, установленные Трудовым кодексом РФ. Набор (отбор) занимающихся осуществляется ежегодно – не позднее 15 сентября текущего учебного года. Зачисление на следующий этап подготовки, перевод на следующий год обучения производится приказом директора на основании решения педагога с учетом выполнения промежуточной аттестации (контрольных нормативов).

### *Приложение 3*

#### **Этапы подготовки**

##### ***0 этап: спортивно-оздоровительный этап***

Спортивно-оздоровительный этап подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Уже на этом этапе подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально – подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств имеющих важное значение для армейского рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий на первый план выдвигается задача достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

##### Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – овладение основами техники эстетической гимнастики.

##### Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники эстетической гимнастики;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведение разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

##### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

##### Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;
- хореографическая подготовка;
- акробатические упражнения
- гимнастические упражнения специализированные на амплитудной гибкости;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

#### Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективные и количественные критерии.

### ***Этап начальной подготовки (НП)***

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 -7 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение от врача, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

Цель этапа – заложить прочный фундамент основ двигательной подготовки по эстетической гимнастике и выявить способных детей.

#### *Основные задачи этапа начальной подготовки:*

1. Отбор способных к занятиям эстетической гимнастикой детей.
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
4. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (развитие специальных физических качеств).
5. Освоение базовых умений на основе элементов хореографии.
6. Освоение подводящих и подготовительных двигательных действий.
7. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

8. Поддерживание интереса к занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Включает в себя этап начальной специализированной и этап углубленной подготовки гимнасток – 8-14 лет.

Начальный специализированный этап формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Спортсменки 8-11 лет отличаются повышенными способностями к обучению и благоприятным периодом для развития физических качеств.

Цель этапа – формирование основательного фундамента двигательных умений и навыков по эстетической гимнастике.

*Основные задачи этапа специализированной подготовки:*

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки и физической подготовленности.

3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней сложности. Повышение стабильности выполнения двигательных действий.

4. Основательная хореографическая подготовка. Повышение качества исполнения хореографических и танцевальных форм.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка, психологическое обучение. Совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования готовности к соревнованиям, углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

7. Закрепление согласованных действий гимнасток при групповом исполнении композиции. Поиск индивидуального исполнительского стиля команды, активизация творческих способностей.

8. Регулярное участие в показательных выступлениях, спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях. Активная соревновательная практика.

Перевод по итогам годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.



### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Возраст 14-16 лет.

Перевод по итогам года обучения на этом этапе осуществляется при положительной динамике роста спортивных показателей и выполнений контрольных нормативов.

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупных официальных соревнованиях.

*Основные задачи этапа спортивного совершенствования:*

1. Совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Освоение сложных и рискованных акробатических элементов, поддержек. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.
4. Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группой.
6. Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Возраст 16 лет и старше.

Перевод по итогам года обучения на этом этапе осуществляется при положительной динамике роста спортивных показателей и выполнений спортивных разрядов и званий, выполнившие требования ФПССП для зачисления. Возрастных ограничений для прохождения спортивной подготовки на данном этапе не установлено.

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупнейших официальных всероссийских и международных соревнованиях.

*Основные задачи этапа спортивного совершенствования:*

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности. Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
2. Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
3. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группы.
4. Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.

5. Совершенствование стойкой мотивации к достижению максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях всероссийского и международного ранга.

## Приложение 4

### Примерный тематический план теоретической подготовки по годам обучения

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)				Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства		
	Периоды подготовки									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3й
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+								
Требования техники безопасности при занятиях гимнастикой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История развития и современное состояние эстетической гимнастики		+	+	+						
Федеральные стандарты спортивной подготовки по эстетической гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+				+	+			
Развитие основных физических качеств на занятиях эстетической гимнастики						+	+			

Гигиенические знания, режим закаливания, спортивное питание, здоровый образ жизни	+	+			+	+			+	+
Единая спортивная квалификация						+	+	+	+	+
Основы спортивной подготовки						+	+	+	+	
Психологическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+	+
Основы музыкальной грамоты. Композиция и методика составления комбинаций								+	+	+
Планирование и учет в тренировочном процессе							+	+	+	+
Профилактика травматизма в спорте			+	+			+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия и их роль в системе подготовки спортсменов				+	+	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки гимнасток								+	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+