

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

Рассмотрена и согласована:  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 17.04.23 года  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ» зерноградского район  
Яковенко К.С.  
Приказ от 17.04.23 года  
№ 1



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта "Эстетическая гимнастика"**



Разработана, в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Эстетическая гимнастика", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1037;

Срок реализации: 10 лет  
Возраст обучающихся: от 6 и старше

г. Зерноград 2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта эстетической гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 № 1037 (далее – ФССП).

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Эстетическая гимнастика** является неолимпийским видом спорта, включена в реестр под № 058 0001412, это вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Для этого необходимы физические качества гибкость, скорость, сила, координация и двигательные способности.

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

**Таблица № 1.**

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

**Спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную

подготовку, и осуществляется на основании Государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «эстетическая гимнастика» в МБУ ДО «СШ» зерноградского района (далее учреждение) на следующих этапах спортивной подготовки:

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

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

**Таблица № 2.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

**Таблица № 3.**

Этапы спортивной подготовки	Период подготовк и	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)
			мин.	макс.	макс.

Этап начальной подготовки	1 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	6	8	15
	2 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	8	10	15
	3 г.	III юн.р.	8	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	II юн.р.	8	12	12
	2 г.	I юн.р.	12	14	12
	3 г.	II р.	13	14	12
	4 г.	I р.	14	16	10
	5 г.	КМС	14	16	10
	6 г.	КМС	15	16	8

#### 4. Объем Программы.

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

**Таблица № 4.**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)
1	2	3
Общая физическая подготовка (%)	70-85	25-30
Специальная физическая подготовка (%)	70-85	20-25
Техническая подготовка (%)	11-16	35-40
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	11-15

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

**Таблица № 5.**

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					СС
		1 г.	2,3 г	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	
1.	Количество часов в неделю	4,5	6-9	10-14	10-14	14-18	14-18	14-18	20-24
2.	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5	5
3.	Общее количество тренировок в год	234-312	312-468	520-728	520-728	728-936	728-936	728-936	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

**Таблица № 6.**

**Этап начальной подготовки**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	1,5-4	4-7,5
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	225-300	300-450
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	5,5-6	6-7,5
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	3
Общее количество часов в год	234-312	312-468

Таблица № 7.

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до трех лет	свыше трех лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	10-16	16-20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	346,5-544	546-760
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14,5-16	16-20
инструкторская и судейская практика (часов)	2	6
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2-3	3
Общее количество часов в год	520-728	728-936

Таблица № 8.

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

Таблица № 9.

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
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажа по вопросам антидопинга. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также родителей.	2 раза в год	Проведение беседы на тему: «Запрещенный список». Проведение анкетирования по антидопинговой тематике Проведение беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов. Проведение инструктажа по вопросам антидопинга	2 раза в год	Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»
Этапы совершенствования			Проведение беседы на тему:

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение инструктажа по вопросам антидопинга. участие в семинарах по антидопинговой тематике.	2 раза в год	«Последствия допинга для здоровья» Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»
---	---	--------------	--

## 8. Планы инструкторской и судейской практики.

**Таблица № 10.**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	-
	2 г.	1	1
	3 г.	3	3
	4 г.	4	4
	5 г.	6	6

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского

семинара и сдачи экзамена.

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

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

Тренировочный процесс осуществляется под контролем медицинского персонала учреждения.

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

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;



- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Основные критерии оценки качества усвоения программы спортивной подготовки является:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности для каждого этапа подготовки;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с утвержденными нормативами;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;
- результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм ЕВСК по присвоению спортивных разрядов.

**Таблица № 11.**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)

Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижала к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии, стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)
	И.П. – лежа на животе. Прогиб назад в упор на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см.)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)

Прием в учреждение проводится на основании отбора в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений на зачисление детей в МБУ ДО «СШ» Зерноградского района для предоставления услуг по спортивной подготовке.

Зачисление производится приказом учреждения, при условии отсутствия медицинских противопоказаний и успешной сдачи тестовых испытаний для зачисления на этап начальной подготовки.

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

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

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

### Таблица № 12.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
---------------------------------	--------------------------------

Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вращением скакалки вперед, за 10 с (не менее 15 раз)
Сила	Упражнение «складка». И.П.—лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 6 раз)
	И.П.—лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (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 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)

Таблица № 13.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, затем переворот назад (выполняется с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Сила	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибания рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высота 20 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)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П.- стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки перед за 20 с (не менее 30 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица № 14.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высоты 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 (выполнять без отклонения от прямой линии)
	Упражнения «мост» на коленях. И.П.- стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30 с (не менее 40 раз)

Сила	И.П. – лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с (не менее 12 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнять с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнять с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнять с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия не менее 3 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России

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

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

### V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Таблица №15.

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

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) эстетическая гимнастика.

Таблица № 16.

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

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 г.	2,3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
1	Теоретические занятия.	2	5	10	10	10	10	9
2	ОФП	76	60	70	70	70	70	74
3	СФП	64	63	80	100	100	120	130
4	Хореография.	26	70	80	100	100	130	171

5	Техническая подготовка	36	30	138	192	192	226	226
6	Акробатические упражнения	24	61	79	79	79	109	144
7	Тактическая подготовка	3	8	6	6	6	6	16
8	Восстановительные мероприятия	-	-	18	18	18	18	22
9	Инструкторская и судейская практика	10	10	15	15	15	15	18
10	Медосмотр	1	2	2	2	2	2	2
11	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	4
12	Участия в соревнованиях	-	1	22	22	22	22	16
Общее количество часов		234	312	520	624	624	728	832

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

16.5 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных





1	костюм для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5	лосины	штук	на занимающегося	-	-	2	1
6	носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7	футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы по эстетической гимнастике, укомплектованность МБУ ДО «СШ» Зерноградского района педагогическими, руководящими и иными работниками.

Допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работам обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, аккомпаниаторы-концертмейстеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО «СШ» Зерноградского района, непрерывность профессионального развития тренеров - преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

##### **Список литературы:**

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

##### Интернет ресурсы:

1. <http://sport-zernograd.ru/> — сайт МБУ ДО «СШ» Зерноградского района