

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта

Принято на

Педагогическом совете

протокол № 1 от «15» 09. 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС  
В.Б. Максимов  
2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: до 10 лет

Санкт-Петербург

2014

**Эстетическая гимнастика:** программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов.

Составитель программы: кандидат педагогических наук, доцент Шулико Н.М.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Терехина Р.Н.

## Содержание

I.	Пояснительная записка	стр. 4
II.	Цели и задачи	стр. 4
III.	Этапы подготовки, режим, требования	стр. 5
IV.	Содержание	стр. 5
V.	План-график	стр. 6
VI.	Теоретический материал	стр. 10
VII.	Методика подготовки команды эстетической гимнастики к соревновательному сезону	стр. 12
VIII.	Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований	стр. 15
IX.	Этапы многолетней подготовки	стр. 15
X.	Содержание работы по этапам подготовки	стр. 15
XI.	Заключение	стр. 17
XII.	Литература	стр. 22

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в связи с необходимостью систематизации учебно-тренировочного процесса и ростом требований к подготовке команд по эстетической гимнастике высокого уровня.

Программа составлена на основе нормативных документов типового плана-проспекта программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.2001, № 390, Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом, Минздравом РФ, Министерством образования РФ и с учетом «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ».

Данная программа составлена в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике.

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы ДЮСШ смежных видов спорта, а также тренеров и спортивных клубов высокого уровня, культивирующих эстетическую гимнастику.

Положением ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и спортивных клубов определено, что их основной деятельностью является спортивная подготовка детей, подростков и молодежи. Перед ними стоят задачи формирования личности, сохранения и укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки занимающихся, развития их способностей, достижения высшего спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Работа отделения эстетической гимнастики в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивных клубах осуществляется в соответствии с программой деятельности, разработанной и утвержденной администрацией, в которой определяется направленность работы, конкретизируются задачи, определяются формы и методы работы, сроки обучения занимающихся на разных этапах подготовки.

Эта программа разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, финансового обеспечения, надлежащей квалификации тренерских кадров, а также сложившихся традиций, и не изменяет основные задачи, определенные положением о спортивной школе.

### **II. Цели и задачи спортивной подготовки**

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Основная цель подготовки - победы на Чемпионатах и Кубках Мира, Европы, международных соревнованиях, Чемпионатах и Кубках страны, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований и званий: «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

Задачи спортивной подготовки в эстетической гимнастике:

1. всестороннее, гармоничное развитие;
2. соразмерное развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, прыгучести, быстроты, выносливости, функции равновесия и пластичности; формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности;
3. воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
4. развитие эстетических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности, артистизма).

### III. Этапы подготовки, режим, наполняемость, требования.

Этапы подготовки	Период подготовки	Категория	Возраст	Кол-во обучающихся в группе	Максимальный режим час/нед.	Требования к спортивной подготовке
Начальной подготовки	до года свыше года	юные гимнастки	6-8 8-10	15-30 14-28	6 9	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, (разряды – I юн, III спорт.)
тренировочный	до двух  свыше двух	младшие юниорки  юниорки	10-12 12-14  14-16	10-15  8-13	12 18	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП разряды – II спортивный, I спортивный КМС
совершенствования спортивного мастерства	до года свыше года	юниорки сеньоры	14-16 16 и старше	6-9 5-8	24 28	КМС, МС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	сеньоры	16 и старше	4-7	32	МС, МСМК

### IV. Содержание

В содержание спортивной подготовки входит: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая и интегральная.

**Физическая** подготовка подразделяется:

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

**Психологическая** подготовка подразделяется:

- базовая подготовка – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная подготовка – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

-соревновательная подготовка – 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.

## V. План-график

Программный материал состоит из теоретических и практических занятий, в который входят на всех этапах обучения:

1. общая физическая подготовка;
2. специальная физическая подготовка;
3. акробатическая подготовка;
4. хореография, занятия пластикой и актёрским мастерством;
5. техника эстетической гимнастики и практические занятия композицией;
6. психологическая подготовка;
7. тренерская и судейская практика;
8. участие в соревнованиях, тренировочных сборах, тестирование.

### Примерный годовой план-график по этапам подготовки (обучения)

№ п/п	Разделы программы	НП-1	НП-2	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2,3	ВСМ
1	Теоретические сведения	4	4	12	12	12	12	20	20	20
2	Общая физическая подготовка	80	112	146	180	180	180	234	200	220
3	Специальная физическая подготовка	70	112	160	180	180	180	240	240	280
4	Акробатическая подготовка	20	30	40	90	90	90	160	200	240
5	Хореографическая подготовка, пластика.	70	80	90	160	160	160	260	280	280
6	Техника эстетической гимнастики	80	122	160	284	284	284	360	444	524
7	Психологическая подготовка	-	-	16	22	22	22	40	50	70

8	Тренерская и судейская практика	-	-	-	8	8	8	14	22	30
9	Участие в соревнованиях и тренировочных сборах	8	8	по календарному плану						
10	Итого	312	468	624	936	936	936	1248	1456	1664

**1. Примерный годовой план-график распределения часов на этапе начальной подготовки первого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1			1					1			1	4
2	ОФП	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
3	СФП	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
4	Акробатика	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	20
5	Хореография, пластика	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
6	Техника эстетической гимнастики	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
7	Участие в соревнованиях контрольное тестирование				4					4				8
Всего часов		24	23	22	32	26	28	28	28	33	28	28	29	312

**2. Примерный годовой план-график распределения часов на этапе начальной подготовки второго года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1			1					1			1	4
2	ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	112
3	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	112
4	Акробатика	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	30
5	Хореография, пластика	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
6	Техника эстетической гимнастики	10	10	10	10	11	10	10	11	10	10	10	10	122

7	Участие в соревнованиях контрольное тестирование			3			3			2				8
		37	36	36	37	39	38	38	35	43	39	40	41	468

**3. Примерный годовой план-график распределения часов на тренировочном этапе первого и второго года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
3	СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	160
4	Акробатика	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	40
5	Хореография, пластика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
6	Техника эстетической гимнастики	12	14	13	14	13	13	14	14	13	13	13	13	160
7	Психолог. подготовка			2	2		3	3		3	3			16
8	Участие в соревнованиях контрольное тестирование	по календарному плану												
Всего часов		47	50	51	54	51	54	45	52	54	53	50	50	624

**4. Примерный годовой план-график распределения часов на тренировочном этапе третьего, четвертого, пятого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
4	Акробатика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
5	Хореография, пластика	13	14	14	13	13	13	14	14	13	13	13	13	160
6	Техника эстетической гимнастики	23	24	24	24	23	24	24	24	23	23	24	24	284
7	Психолог. подготовка	3	3		3			3	3		3	4		22



8	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
9	Тренерская и судейская практика			2		2	2			2			2	10
Всего часов		77	80	78	79	77	79	80	80	77	77	80	77	936

**5. Примерный годовой план-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	3		3	3	3				2		20
2	ОФП	17	16	16	17	17	17	16	16	17	17	17	17	200
3	СФП	20	19	19	19	20	19	19	19	20	20	20	20	234
4	Акробатика	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	14	14	160
5	Хореография, пластика	22	21	22	21	22	22	22	21	21	22	22	22	260
6	Техника эстетической гимнастики	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
7	Психолог. подготовка	5		5		5	5		5	5		5		40
8	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
9	Тренерская и судейская практика			3	3			3	3		2			14
Всего часов		113	107	113	107	112	112	110	111	109	107	113	106	1248

**6. Примерный годовой план-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства второго, третьего года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	3		3	3	3			2			20
2	ОФП	17	16	16	17	17	17	16	11	17	17	17	17	200
3	СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
4	Акробатика	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18	200
5	Хореография, пластика	23	23	23	24	23	23	23	23	23	24	24	24	280
6	Техника эстетической гимнастики	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	35	37	444

7	Психолог. подготовка	6		6		8	6	8		10		6		50
8	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
9	Тренерская и судейская практика			3	3	3		3	3			3	4	22
Всего часов		124	117	121	117	127	122	120	110	123	119	114	116	1456

### 7. Примерный годовой план-график распределения часов на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	3		3	3	3				2		20
2	ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	220
3	СФП	24	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	280
4	Акробатика	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Хореография, пластика	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	280
6	Техника эстетической гимнастики	43	44	44	44	44	44	43	44	44	44	43	43	524
7	Психолог. подготовка	10	10		10	10			10	10		10		70
8	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
9	Тренерская и судейская практика		5	4	4		4	4			4	5		30
Всего часов		142	147	135	142	141	135	134	138	139	134	147	130	1664

## VI. Теоретическая подготовка

### Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

### **История развития и современное состояние эстетической гимнастики**

Истоки эстетической гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

### **Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

### **Основы техники и методы обучения упражнениям эстетической гимнастики**

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Основы техники, типичные ошибки и методы обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства гимнасток.

### **Методика проведения тренировочных занятий**

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

### **Психологическая подготовка**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Методика преодоления неблагоприятных состояний команды. Методика подготовки к исполнению композиции на оценку. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки.

### **Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

### **Основы композиции и методика составления соревновательной программы**

Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых

и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

#### **Правила судейства, организация и проведение соревнований**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки за содержание, качество исполнения, композицию и специфику вида программ.

Организация, проведение соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление соревнований.

#### **Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки**

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

#### **Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки и команды, его значение в общем процессе управления.

#### **Режим, питание и гигиена гимнасток**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

#### **Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

### **VII. Методика подготовки команды к соревновательному сезону**

<b>Периоды</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Ответственные за выполнение</b>
<b>1. Организационный или предварительный этап (за 8-9 месяцев до ответственных стартов)</b>		
1.	Комплектование тренерского состава	Ст. тренер
2.	Отбор членов команды	Ст. тренер, тренеры команды
3.	Разработка контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке	Тренеры команды
4.	Организация установочных и учебно-тренировочных сборов	Ст. тренер

5.	Подбор, аранжировка музыкального произведения, первоначальная постановка композиции	Ст. тренер, композитор, хореограф-постановщик, тренеры
6.	Определение уровня общефизической подготовки	Тренеры команды
7.	Разработка методических рекомендаций используя результаты исследований ОФП, СФП и технической подготовки	Тренеры команды
8.	Организация медицинского обследования	Ст. тренер, врач
9.	Организация восстановительных процедур: - витаминотерапии; - сеансов массажа; - физиопроцедур; - гидропроцедур; - сбалансированного рационального питания.	Тренеры команды, врач
10.	Анализ дневников гимнасток	Тренеры команды
<b>2. Подготовительный этап (за 5-6 месяцев до основных стартов)</b>		
<b>Периоды: а) постановочный - разучивание б) тренировочный</b>		
1.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	Ст. тренер, тренеры, хореограф
2.	Четкое планирование тренировочных занятий: по мезо- и микроциклам	Ст. тренер, тренеры
3.	Проведение педагогического контроля технической подготовки, показателями тренировочных нагрузок	Тренеры команды, гимнастки
4.	Оформление документов информационного плана	Тренеры команды
5.	Организация применения средств восстановления	Врач, тренеры команды
6.	Анализ, организация оперативной информации; коррекция тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий	Тренеры команды, врач
<b>3. Основной - предсоревновательный этап (1-3 месяца до соревнований)</b>		
1.	Организация предсоревновательной централизованной подготовки	Ст. тренер

2.	Проведение основных - предсоревновательных микроциклов: - Подводящего –постепенное увеличение тренировочной нагрузки; - ударного – увеличение объема и интенсивности тренировочных действий; - модельно-проводящего – включение в тренировки «соревновательных моментов», контрольные тренировки; - анализ выполнения упражнения на оценку; просмотр и анализ видеозаписей модельных и контрольных тренировок.	Ст. тренер, тренеры команды, гимнастки
3.	Выработка психологической надежности	Тренеры команды, врач, психолог
4.	Организация самоконтроля	Тренеры, гимнастки
5.	Определение основного состава команды, назначение капитана или капитанов команды	Ст. тренер, тренеры, гимнастки
6.	Организация комплекса восстановительных мероприятий. Назначение: - гидропроцедур; - физиопроцедур; - витаминотерапии; - сеансов массажа; - сеансов ментального тренинга.	Врач, тренеры, психолог
7.	Экипировка команды. Разработка сценического образа, костюмов, макияжа и прически.	Тренеры, гимнастки
8.	Организация срочной информации (в спортзале иметь информационный бюллетень, таблицы): а) расписание и распорядок тренировочного дня б) расписание и содержание контрольных тренировок в) график объема и интенсивности соревновательной программы	Ст. тренер, тренеры
<b>4. Собственно-соревновательный (заключительный этап) 5-10 дней</b>		
1.	Создание оптимальных условий для успешного выступления в соревнованиях	Старший тренер, тренеры, врач, психолог
2.	Организация тренировочных занятий перед стартами и между ними	Тренеры команды
3.	Контроль за физическим и психологическим состоянием гимнасток	Тренеры, врач
4.	Создание комфортных условий режима дня (сна, питания и отдыха)	Тренеры команды
5.	Обеспечение комплекса восстановительных процедур	Тренеры команды

Следует подчеркнуть, что содержание периодов подготовки и состав команды может изменяться в зависимости от условий тренировок, количества сборов, подготовленности гимнасток, поставленных целей и задач. Цели, задачи, содержание этапов подготовки определяются значимостью, возможностями, календарем соревнований

## VIII. Психологическая подготовка непосредственно перед и в дни соревнований

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
Установка гимнасток на участие в соревнованиях. - Уверенность в своих силах. - Стремление до конца и уверенно бороться за победу. - Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. - Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний. - Способность произвольно управлять своими действиями, поведением.
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа – идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снопоподобном состоянии (и так все дни соревнований)
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
Придя в гимнастический зал гимнастки должны «размяться» и разминкой создать психологическую готовность. Мотивация должна быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
<u>Саморегуляция.</u> Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: - Как я стою? (скованно, напряженно, подтянуто) - Какова мимика? - Как я дышу? - Какой у меня пульс? - Нет ли дрожи?
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя (уйти в себя).
После вызова следует самоприказ: <b>МЫ ГОТОВЫ, МЫ СПОКОЙНЫ, МЫ ИДЕМ.</b>

## IX. Этапы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка команд гимнасток делится на 4 этапа:

I – этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-8 лет.

II – этап начальной спортивной специализации: учебно-тренировочные группы первого-четвертого годов обучения, возраст занимающихся 8-14 лет.

III – этап углубленной подготовки: группы спортивного совершенствования первого-второго года обучения, возраст занимающихся 14-16 лет.

IV – этап высшего спортивного мастерства: группы высшего спортивного мастерства, возраст занимающихся 16 лет и старше.

## X. Содержание работы по этапам подготовки

I этап – предварительная подготовка (6-8 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Обучение работе и взаимодействию в группе, команде.
5. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
6. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку в группе, команде.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях и детских соревнованиях.

**II этап** – начальная спортивная специализация (8-14 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости).
4. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
5. Базовая техническая подготовка – освоение элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике).
6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях. Занятие пластикой, модерн и джаз - балетом.
7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо - громко, слитно -отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
8. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
9. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
10. Регулярное участие в соревнованиях согласно возрастным категориям, контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях.

**III этап** – углубленная тренировка (14-16 лет).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно гибкости, растяжки и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом.
4. Освоение сверхсложных и рискованных акробатических элементов, поддержек. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся соединениях. Занятие пластикой, модерн и джаз-балетом.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля и почерка команды, развитие творческих способностей.



7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом.

8. Углубленная теоретическая, тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 6-8 соревнований в год), контрольно-нормативных тестирований, показательных выступлений.

**IV этап** совершенствование спортивного мастерства (16 лет и старше).

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступления команд, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов, связок, серий движений тела. Совершенствование синхронности и слаженности работы команды.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей и команды в целом, достижение высоко уровня исполнительского мастерства – «команда как единый организм» (артистизм, виртуозность, экспрессия).

5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.

6. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (8-10 соревнований в год).

## **XI. Заключение**

Данная программа предназначена для успешной организации тренировочного процесса эстетической гимнастики в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ВУЗах и спортклубах. Программа включает планирование и этапы многолетней подготовки, планирование по годичным циклам, а так же методические рекомендации по систематизации учебно-тренировочного процесса. В программе предложены методики, разработанные специалистами эстетической гимнастики и смежных видов спорта.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а так же как один из важнейших компонентов целостного развития личности. Материал учебной программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни и достижению наивысших спортивных результатов.

В результате занятий спортсменки приобретают знания, умения и навыки, необходимые для практического использования в спортивной жизни. Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики.

К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. 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 гимнастики разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях, причем строго в соответствии

с подготовленностью. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

Выступления групп-команд эстетической гимнастики на различных праздниках, конкурсах и соревнованиях стали великолепным зрелищем. Качество выполнения групповых упражнений эстетической гимнастики позволяет контролировать уровень физической и технической подготовленности обучающихся, подводить итоги проделанной работы.

Составление командных упражнений – это своеобразная творческая работа. Автор композиции должен быть хорошо знаком с группой, знать возраст гимнасток и степень их подготовленности, занимающиеся на занятиях твердо должны усвоить отдельные упражнения, из которых составляется комбинация.

Для начинающих подбираются мелодичные произведения - простые по структуре и ритму. Для опытных гимнасток – сложные, разнообразные по характеру и ритму. При выборе музыкального произведения для командного упражнения нужно учитывать особенности выполнения основных элементов.

Всестороннее гармоническое развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности, обаяния и достижение высоких спортивных результатов — такова основная задача занятий эстетической гимнастикой.

При решении поставленных задач происходит определение 2-х направлений в обучении эстетической гимнастике:

- физкультурно-массовое, где могут заниматься все девушки, независимо от уровня физической подготовки (исключение могут составить те, кому по состоянию здоровья категорически противопоказана физическая нагрузка);
- спортивное направление из числа наиболее одаренных гимнасток для участия в крупных соревнованиях.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед - ноги вместе - наклон вперед - кисти рук на линии стоп - колени прямые фиксация не менее 5сек.
	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	Подъем туловища из положения - лежа 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 не менее 3 ссек.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации)**

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре – не более 10 см
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии - отклонение от прямой линии не более 15 см
	Упражнение «мост» на коленях: и. п. – стойка на коленях - ноги вместе - прогнуться назад с касанием руками пола - 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.
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения - лежа на спине – подъем туловища и ног в положение - «сед углом» - руки вперед, за 10 сек. - не менее 8 раз
	Подъем туловища до вертикали из положения - лежа на животе – руки за головой - не менее 10 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. - не менее 15 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.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 30 см – одна нога на опоре – другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног.
	Поперечный шпагат - стопы и бедра фиксируются на одной линии - отклонение от прямой линии не более 10 см
	Упражнение «мост» - расстояние от рук до стоп -12 см - фиксация не менее 5 сек.
Силовые способности	И.П. – лежа на спине - ноги вверх - сед углом - ноги в поперечный шпагат - спина вертикально - 16раз

	Подъем туловища из положения - лежа на животе до вертикали - руки за головой - не менее 20 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 15 сек. - не менее 30 раз
Координационные способности	Равновесие «пассе» на всей стопе, руки вверх, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 10 сек.
	Равновесие - «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног - фиксация не менее 5сек.
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, переворот назад - выполнить с обеих ног
	Переворот в сторону - «колесо» - выполняется в обе стороны, выполнить 3 раза подряд по одной линии
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

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

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат - с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, с наклоном назад и захватом ноги противоположной рукой. Выполняется с обеих ног - расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре – не более 10 см
	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 ног - фиксация не менее 5 сек.
Силовые способности	И.П. – лежа на спине – ноги вверх - сед углом - ноги в поперечный шпагат - спина вертикально - 16 раз
	Подъем туловища из положения - лежа на животе до вертикали - руки на ширине плеч - 16 раз
	Сгибание-разгибание рук - в упоре лежа - не менее 15 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед - за 30 сек. - не менее 40 раз

Координационные способности	Равновесие на всей стопе с помощью руки - свободная нога поднята вперед - не менее 170° - выполнить с обеих ног - фиксация не менее 5 сек.
	Равновесие на всей стопе с помощью руки - свободная нога поднята в сторону не менее 170° - выполнить с обеих ног - фиксация не менее 5 сек.
	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед - свободная нога поднята назад не менее 170° - выполнить с обеих ног - фиксация не менее 5 сек.
Вестибулярная устойчивость	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 5 сек.
Спортивное звание	«Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»

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

## Литература

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
2. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999;
3. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 1978;
5. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
6. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
8. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
9. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
10. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие. М., 2006;
11. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
13. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025 /Бюллетень мин образования РФ. 2000 №2/;
14. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
15. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
16. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;

18. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
19. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
20. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. №80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. №18. ст. 20206;
21. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.