

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол № 5  
от «09» 06 2016 год

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 128  
от «14» 06 2016 год  
МУ  
Директор МУ СДЮСШОР № 9  
Т.В. Турецк  
подпись Ф.И.О.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**  
срок реализации программы 8 лет

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика, утвержден приказом Минспорта России от 20 ноября 2014 г. N 928



Волгоград, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр.      |
|--|-----------|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>  | <b>6</b>  |
| 1. Этапы подготовки.....   | 6         |
| 2. Виды спортивной подготовки.....   | 8         |
| 3. Спортивный отбор в этической гимнастике.....  | 10        |
| 4. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....               | 14        |
| 5. Содержание работы по этапам подготовки.....   | 15        |
| 5.1. Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет.....                            | 15        |
| 5.2. Этап начальной спортивной специализации гимнасток 8 – 10 лет.....                                 | 17        |
| 5.3. Этап углубленной спортивной специализации гимнасток 11 – 16 лет.....                              | 19        |
| 6. Режим тренировочной работы.....   | 21        |
| 6.1. Общие положения управления тренировочным процессом.....   | 21        |
| 7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 27        |
| 8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....   | 29        |
| 9. Переодизация тренировочного процесса.....   | 30        |
| 9.1. Структура годового цикла.....   | 30        |
| 9.2. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.....                                     | 32        |
| 9.3. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.....                                     | 33        |
| 9.4. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.....   | 34        |
| <b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>  | <b>41</b> |
| 1. Характеристика учебно – тренировочных занятий.....  | 41        |
| 1.1. Структура урока эстетической гимнастики.....  | 42        |
| 1.2. Характеристика и вариативная классификация подготовительной части урока.....                      | 53        |
| 1.3. Характеристика типологических задач основной части урока и способов их решения.....               | 55        |
| 1.4. Особенности физической и музыкально – двигательной подготовки в заключительной части урока.....   | 57        |
| 1.5. Моторная плотность тренировочного занятия.....  | 57        |
| 1.6. Учебный план.....   | 59        |
| 2. Планирование спортивных результатов.....  | 69        |
| 2.1. Содержание работы на этапе начальной подготовки.....  | 69        |
| 2.2. Содержание работы тренировочном этапе подготовки.....   | 69        |
| 3. Программный материал для практических занятий.....  | 71        |
| 4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных   |           |