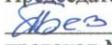


Принята:
на заседании
методического совета
МБОУ ДОД ДЮСШ
Председатель методсовета
 Безуглов А. А.
протокол № 1 от
«18» 08 2013 г.

Согласовано:
Заместитель директора
по учебной работе
МБОУ ДОД ДЮСШ
 Михайлова Н. А.
«28» 08 2013 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ
Целинского района
 Бородин Е. А.
«28» 08 2013 г.



*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа Целинского района*

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности

Отделение: художественная гимнастика

Этап: *начальная подготовка*
Год обучения: *1-3*
Возраст обучающихся: *4-9 лет*
Срок реализации: *3 года*

Этап: *учебно-тренировочный*
Год обучения: *1-5*
Возраст обучающихся: *7-15 лет*
Срок реализации: *5 лет*

Тренер-преподаватель:

Радченко Наталья Анатольевна

п. Целина

2013г.

Объяснительная записка.

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Художественная гимнастика в детском саду – это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение делает занятие художественной гимнастики насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно:

- *во-первых*, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций;
- *во-вторых*, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух.
- *в-третьих*, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с девочками от 4 до 17 лет.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Цель и задачи программы.

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для художественной гимнастике в детско-юношеских спортивных школах, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 4 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- этап начальной подготовки (НП). На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

- учебно-тренировочный (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие I юношеский разряд;

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп.

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Учебно-тренировочный	1	12	10
	2	12	10
	3	12	10
	4	12	8
	5	12	8
Начальной подготовки	1	6	15
	2-3	9	12
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15

**Соотношение средств физической и технико-тактической
подготовки
по годам обучения (%)**

Раздел под-ки	Этапы подготовки							
	СО	НП		УТ				
	Весь период обучения	Год обучения						
		До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
ОФП	60	60	55	45	45	30	30	30
СФП	30	20	20	25	25	30	30	30
Тех-Так	10	20	25	30	30	40	40	40

Направленность программы.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для художественной гимнастике и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты.

СОГ

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсменок; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов художественной гимнастики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой.

ГНП, УТГ

Помимо результатов СО этапа – высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом элементов художественной гимнастики; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов.

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	ГНП		УТГ					
		Весь период обучения	Год обучения							
			-1	-2 и-3	-1	-2	-3	-4	-5	
		(3 ч.)	(6ч.)	(9ч.)	(12ч.)	(12ч.)	(12ч.)	(12ч.)	(12ч.)	
1.	Теоретическая подготовка	6	12	12	20	20	20	20	20	
2.	Общая физическая подготовка	84	138	200	214	214	214	214	214	
3.	Специальная физическая подготовка	42	56	88	130	130	130	130	130	
4.	Техническо-тактическая подготовка	23	73	133	194	194	194	194	194	
6.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе								
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий								
9.	Самостоятельная работа учащихся	–	30	30	60	60	60	60	60	
10.	Контрольные нормативы	2	3	3	6	6	6	6	6	
11.	Медицинское обследование	В течении всего периода обучения								
	Общее количество часов	156	312	468	624	624	624	624	624	

1.2. Теоретический план многолетней подготовки.

№ п/п	Тема	СОГ	ГНП		УТГ				
			Год обучения						
			До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	История развития и современное состояние худ. гимнастики	1	1	1	2	2	2	2	2
3.	Строение и функции организма человека	1	1	1	2	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1	1	2	2	2	2	2
5.	Режим питания и гигиена гимнасток	1	1	1	2	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь		1	1	2	2	2	2	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2
8.	Основы техники и методика обучения упражнениям худ. гимнастики		1	1	2	2	2	2	2
6.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий		1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка гимнасток	1	1	1	2	2	2	2	2
8.	Планирование, учет и контроль подготовки		1	1	1	1	1	1	1
9.	Правила судейства, организация, проведение соревнований		1	1	1	1	1	1	1
	<i>Общее количество часов</i>	6	12	12	20	20	20	20	20

1.3. Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток.

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1.	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1,0 балл, за 0,5 см — 0,5 балла
2.	Индекс Брока ($\frac{\text{вес}}{\text{рост}} - 100$)	120-125 см — 2 — 5 126-130 см — 6 — 8 131-135 см — 9 — 10 136-140 см — 11 — 12 141-145 см — 13 — 14 146-150 см — 15 — 16 151-155 см — 17 — 19 156-160 см — 20 — 16 161-165 см — 21 — 15 166-170 см — 22 — 14	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1,0 балл, за 100 г — 0,1 балла
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл

1.4. Контрольно-переводные нормативы по ОФП 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 – 10.0 7 – 9.0 6 – 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	8 – 10.0 7 – 9.0 6 – 8.0 5 – 7.0 4 – 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 – 10.0 9 – 9.0 8 – 8.0 7 – 7.0

Контрольно-переводные нормативы по СФП для ГНП 1-3 года обучения.

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	0 см – 5.0 10 см – 4.0 20 см – 3.0 30 см – 2.0
Наклон вперед к прямым ногам в положение сидя ноги вперед, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 5.0 16 см – 4.0 14 см – 3.0 12 см – 2.0
Шпагаты (правый, левый, прямой со скамейки) держать 3 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	Идеал.исполн.– 5.0 Со сбавкой – 4.0 10 см – 3.0 15 см – 2.0
Выкрут (перевод) скакалки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б за каждое требование	10 см – 10.0 20 см – 9.0 30 см – 8.0 40 см – 7.0 50 см – 6.0
Высокое равновесие на носке	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б за каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек – 7.0

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для УТГ 1 – 5 годов обучения.

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание за 15 сек.	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	12 – 10.0 11 – 9.0 10 – 8.0
Вис – касание за 10 сек.	С прямыми ногами, оттянутыми носками до касания за головой, без остановок	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б Сильно согнутые ноги - 2.0 б Недостаточно прямые ноги - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	5 – 10.0 4 – 9.0 3 – 8.0
Прогиб назад лежа на животе за 20 сек.	Руки соединены, прямые, амплитуда 135 (вверх – назад), без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	14 – 10.0 13 – 9.0 12 – 8.0
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	Вращения с хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	40 – 10.0 28 – 9.0 26 – 8.0
Прыжки с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Запутывание - 1.0 б Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	80 – 10.0 70 – 9.0 60 – 8.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается	44 см – 10.0 42 см – 9.0 40 см – 8.0

Контрольно-переводные нормативы по СФЦ для УТГ 1 – 5 годов обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Шпагаты (правый, левый, прямой со стула) держать 3 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б незначительное нарушение - 0.5 б	Идеал.исполн.– 5.0 Со сбавкой – 4.0 10 см – 3.0 15 см – 2.0
Мост с захватом ног с удержанием 3 сек.	Прямые ноги и вместе,руки не сгибать	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б Сильно согнутые ноги - 2.0 б Недостаточно прямые ноги - 1.0 б безошибочное исполнение - 0.0 б	2.0 3.0 4.0 5.0
Наклон вперед к прямым ногам в положение сидя ноги вперед, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0
Перекат на грудь,удержать 3 сек.	Ноги прямые и вместе.	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б Сильно согнутые ноги - 2.0 б Недостаточно прямые ноги - 1.0 б безошибочное исполнение - 0.0 б	2.0 3.0 4.0 5.0
Равновесие с ногой вперед,всторону,назад,с захватом.	С максимальной амплитудой,с сохранением равновесия,с прямыми ногами	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б за каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек – 7.0

**Требования контрольно-переводных нормативов
по ОФП и СФП
для перевода учащихся на различные этапы подготовки
по художественной гимнастике.**

Этап подготовки	Балл
НП – 1	20.0
НП – 2	22.0
НП – 3	26.0
УТ – 1	30.0
УТ – 2	32.0
УТ – 3	34.0
УТ – 4	42.0
УТ – 5	44.0

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 – 25 с.
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.
9. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.