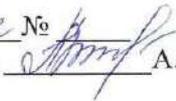


Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом

Протокол

от 14.10.2022 № 4

Председатель  А.Ю. Решетова



УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 14.10.2022 № 991

И.о. директора

 Д.С. Рязанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Срок реализации: **7 дней**

Составители:

**Найденова Наталья Юрьевна,**

президент МРДЮОО

«Федерация художественной гимнастики

Мурманской области»,

**Гоппе Дмитрий Сергеевич,**

методист

Мурманск

2022

## Пояснительная записка

**Направленность** – физкультурно- спортивная

**Уровень программы** - продвинутый

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Художественная гимнастика является одним из наиболее приоритетных видов спорта в нашей стране – показатели выступлений наших спортсменов в данном виде спорта всегда были и остаются высокими. Для поддержания сохранения высоких достижений в гимнастике проводятся спортивные сборы и образовательные интенсивы, которые включают два или даже три тренировочных занятия в день, что позволяет осваивать и совершенствовать большое количество сложных технических действий и показательных программ в максимально сжатые сроки, тем самым повышая эффективность тренировочного процесса. В связи с вышеизложенным, аналогичный подход реализован в данной программе.

### **Цель программы**

Основной целью является повышение уровня тренированности, приобретение спортивной формы и втягивание гимнасток в специфическую соревновательную работу.

### **Задачи программы**

Данная программа составлена для учебных сборов, которые проводятся в недельный срок для реализации следующих задач:

#### **Образовательные:**

1. Совершенствовать систему специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, актуализация знаний правил соревнований.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, свойственные художественной гимнастике.
3. Совершенствовать все спортивно-значимые компоненты исполнительского мастерства: технические, физические, эстетические и музыкально-выразительные.
4. Разрабатывать новые оригинальные элементы и соединения и совершенствовать техники общеизвестных.

#### **Развивающие:**

1. Совершенствовать чувства такта и ритма, необходимые для успешного освоения и выполнения хореографической части выступлений.
2. Совершенствовать физические способности, необходимые для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у учащихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
2. Воспитывать морально-волевые качества;
3. Воспитывать положительные качества личности и соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
4. Укреплять дружбу между спортсменами, связи между спортсменами области;
5. Воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
6. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;

**Адресат программы:** члены спортивных школ Мурманской области по направлению художественная гимнастика, отобранные по рекомендациям МРДЮОО «Федерация художественной гимнастики Мурманской области» и соответствующие критериям отбора согласованными Экспертным советом Центра выявления и поддержки одарённых детей Мурманской области «Полярная звезда», имеющие допуск врача.

**Форма реализации программы:** очная (образовательный интенсив)

**Формы организации занятий** – фронтальная, групповая, индивидуальная

**Возраст обучающихся:** 10-17 лет

**Срок освоения программы:** 7 дней

**Объем программы:** 36 часов.

**Режим занятий:**

1 и 7 дни – 2 занятия (3 часа)

2-5 дни – 2 занятия (6 часов)

6 день – 3 занятия (6 часов).

**Количество обучающихся:** 3 группы по 10 обучающихся.

Учебные группы формируются согласно квалификации, направлению подготовки, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

**Ожидаемые результаты обучения****Личностные:**

- совершенствование умения самостоятельно выполнять упражнения и художественные программы;
- совершенствование способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
- совершенствование уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи;

**Метапредметные:**

- совершенствование умения оценивать свои возможности и корректировать действия;
- совершенствование коммуникативных навыков, позволяющих адаптироваться в новых коллективах и решать конфликтные ситуации;
- совершенствование умения устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- совершенствование умения выражать собственную позицию и мнение.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения художественной гимнастики;
- совершенствование гигиенических и физкультурных навыков, позволяющих вести профилактику заболеваний и нарушений организма;

**Предметные:**

- совершенствование основ техники и тактики в художественной гимнастике;
- совершенствование подготовленности к соревнованиям;
- совершенствование специальных физических (двигательных) и психических качеств;

-совершенствование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

### Учебный план

№ п/п	Темы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	-	6	6	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	-	9	9	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	4	11	15	Наблюдение
4.	Психологическая подготовка и инструктажи	2	-	2	Опрос, инструктаж
5.	Контрольные выступления	-	4	4	Контрольные выступления
<b>Итого</b>		4	32	36	

### Содержание учебной программы

#### Тема 1. Общая физическая подготовка (6 часов).

##### Практика – 6 часов.

Физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

#### Тема 2. Специальная физическая подготовка (9 часов).

##### Практика - 9 часов.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

#### Тема 3. Техническая подготовка (15 часов).

##### Теория – 4 часа.

Демонстрация видеоматериалов собственных выступлений и выступлений спортсменов высокого уровня. Разбор ошибок.

##### Практика – 11 часов.

Это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.

Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.

Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

#### **Тема 4. Психологическая подготовка и инструктажи (2 часа).**

##### **Теория – 2 часа**

Индивидуализация целей и задач на профильную смену, проведение инструктажей. Правила антидопингового обеспечения.

Психологическая подготовка, тимбилдинг, воспитательная работа.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

#### **Тема 5. Контрольные выступления (4 часа)**

##### **Практика – 4 часа.**

Входящий и итоговый контроль.

Показательные выступления по соревновательным программам с выставлением балловой оценки.

### **Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов.**

#### **Диагностика и контроль обучения**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 2

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовленности учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало профильной смены).	Показательные выступления.	Начало профильной смены
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений за учебным процессом.	В течение профильной смены
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Наблюдение. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося.	В течение профильной смены
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися	Показательные выступления.	По окончании профильной смены

	образовательной программы		
--	---------------------------	--	--

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит каждую смену:

- в начале профильной смены - *входящий контроль*;
- в течении профильной смены – *текущий контроль* и *оперативный контроль*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговый контроль*.

**Входящий контроль, и итоговый контроль включают в себя одинаковые нормативы.**

**По окончании смены сравниваются результаты двух контролей (входящий и итоговый) для оценки эффективности усвоения образовательной программы.**

**Критерии оценки входящего контроля и итогового контроля представлены в приложении № 1.**

### Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие спортивной площадки для общей физической подготовки;
- наличие игровой площадки для проведения подвижных и спортивных игр;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие гимнастических ковров для проведения тренировок;
- наличие хореографических станков;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку;
- наличие музыкального оборудования в период проведения музыкально-двигательной подготовки;
- наличие гимнастического инвентаря для проведения занятий с предметами.

## Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015,-120с.
3. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, - 126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, - 272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетиче-ской гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лица – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, -336с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

### Список литературы для детей

1. Боброва Г.А.: Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986
2. Лисицкая Т.С.: Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
4. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
5. Терехина Р.Н., Венгерова Н.Н., Люйк Л.В. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: Гимнастика. - СПб.: [Б.И.], 2009

### Нормативы по художественной гимнастике для обучающихся (девушек) 10-17 лет

Таблица №1

Спортивная дисциплина	Единицы измерения	15-17 лет			12-14 лет			10-11 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Многоборье</i>	Баллы за 4 упражнения с предметами	68	58	50	58	50	46			
	Баллы за 4 упражнения: 1 упражнение без предмета и 3 упражнения с предметом на выбор							50	46	33
<i>Групповое упражнение - многоборье</i>	Баллы за 2 упражнения с предметами	42	32	26	32	26	22	26	22	20

### Календарный учебный график

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных дней: 7.

Режим проведения занятий: 1 и 7 дни – 2 занятия (3 часа), 2-5 дни – 2 занятия (6 часов), 6 день – 3 занятия (6 часов).

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				Беседа Инструктаж	1	Психологическая подготовка и инструктажи	Турбаза «Ирвас»	
				Теоретич.занят	2	Техническая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
				Практич.занят	1	Техническая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
					2	Контрольное выступление		Контрольное выступление (входящий контроль)
					3	Общая физическая подготовка		Наблюдение
				Практич.занят Теоретич.занят	3	Специальная физическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
					3	Техническая подготовка		Наблюдение
				Практич.занят	3	Техническая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
					3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
				Практич.занят	3	Техническая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
					3	Общая физическая подготовка		Наблюдение
				Практич.занят	1	Техническая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
					2	Контрольная тренировка		Контрольное выступление (итоговый контроль)

					3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
				Беседа Инструктаж	1	Психологическая подготовка и инструктажи	Турбаза «Ирвас»	Наблюдение
				Теоретич.занят	2	Техническая подготовка		