

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа г. Наволоки

(МУДО ДЮСШ г. Наволоки)

Принято на заседании
педагогического совета

Утверждаю
Директор МУДО ДЮСШ г.Наволоки

_____ А.А.Кудрявцев

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – до 3-х лет**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приказ Министерства спорта РФ от 05 февраля 2013 г. №40), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125.

Основные направления программы:

Эта учебная программа предназначена в помощь для тренеров - преподавателей, работающих в спортивных оздоровительных группах по художественной гимнастике, рассчитана на возрастные группы 4-10 лет. Срок освоения программы 1 год. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по оздоровительной художественной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

Цель программы: создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах.

Главная задача учебно-тренировочного процесса укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Развивающие:

- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка

-воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Участники программы должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий гимнастикой.

Актуальность программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Основные формы организации образовательного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в показательных выступлениях, массовых праздниках.

Годовой учебный план занятий рассчитан на 36 недель с максимальной нагрузкой 6 часов в неделю (минимальная нагрузка – 2 часа).

Основная форма отслеживания результатов: воспитанницы демонстрируют свои достижения на открытых занятиях, городских мероприятиях дополнительного образования, показательных выступлениях.

II. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. Правила поведения в спортзале.
3. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на занимающегося;
4. Питание и режим дня занимающихся;
5. Общие теоретические понятия и терминология;
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
7. Психологическая подготовка;
8. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
9. Особенности развития организма занимающихся;
10. Оказание первой медицинской помощи;
11. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
12. Активный отдых. Режим дня.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

2.1. Строевые упражнения.

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы
 - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
 - комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы
 - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
 - комплексы упражнений для развития прыгучести
- Развитие функции равновесия:
- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).
 - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
 - комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц
 - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
 - комплексы упражнений для развития прыгучести
 - комплексы упражнений для развития равновесия и координации
 - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
 - комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
- комплексы упражнений для развития прыгучести
- комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

Результаты освоение учебной деятельности.

По итогам года обучения, занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы хореографической и акробатической подготовки и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

Система контроля и зачетные требования. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

результат

Гибкость

И.П. - сед, ноги вместе

Наклон вперед

Фиксация положения 5 счетов

"5" - плотная складка, колени прямые

"4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые

"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые

Гибкость

И.П. - лежа на животе

"Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног

Измеряется расстояние между лбом и стопами

"5" - касание стопами лба

"4" - до 5 см

"3" - 6 - 10 см

При выполнении движения колени обязательно вместе

Гибкость

И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.

Отведение рук назад

"5" - 45°

"4" - 30°

"3" - 20°

Координационные способности

Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны

Рисунок (не приводится)

"5" - удержание положения в течение 6 секунд

"4" - 4 секунды

"3" - 2 секунды

Выполнять с обеих ног

Скоростно-силовые качества

Прыжки толчком двух ног

Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0- 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0- выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

III. Методическое обеспечение образовательной программы:

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

- 1) Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;
- 2) Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- 3) Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;
- 4) Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- 6) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- 7) Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- 8) Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах, и динамическое равновесие - в движениях;
- 9) Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества, развиваются в определенные сенситивные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной гимнастикой.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В

последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие. Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идет работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

IV. Список литературы.

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.
2. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
4. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
5. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
6. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
7. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
8. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
10. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение, 1986.
11. Т. Нестерук, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
12. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 - 320с.
15. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
17. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.