



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДТ»

_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 04.03.2024 № 82-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа учебно-тренировочных сборов
по художественной гимнастике

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: с 7 лет

Срок реализации: лагерная смена

г. Рязань, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа учебно-тренировочных сборов **по художественной гимнастике** является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную* направленность, реализуется в летний период на базе оздоровительного лагеря «Смена».

По продолжительности программа является краткосрочной, так как реализуется в течение лагерной смены.

Актуальность.

Программа учебно-тренировочных сборов позволяет в летний период заниматься с детьми художественной гимнастикой, совершенствуя их знания и навыки, и приобщать их к ведению здорового образа жизни.

Программа формирует у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье, обеспечивает их разностороннюю физическую подготовку и развитие специальных физических качеств, которые необходимы спортсмену по художественной гимнастике.

Программа учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 8-16 лет.

Для освоения программы дети должны знать базовую технику исполнения элементов художественной гимнастики.

Формы обучения. Очная.

Занятия проводятся на русском языке.

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц);

– практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Объём и сроки реализации, режим занятий

Программа реализуется в течение лагерной смены.

Занятия проводятся каждый день (кроме воскресения и дней приезда-отъезда), всего 16 дней по 2 часа.

Общее количество часов по программе - 32 часа.

Цель: приобщение детей к ведению здорового образа жизни и укрепление их здоровья посредством приобщения к занятиям по художественной гимнастике.

Задачи:

- **образовательные** (предметные) – развитие познавательного интереса к физической культуре и спорту; приобретение знаний о мерах безопасности во время проведения занятий по художественной гимнастике.
- **личностные** - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.
- **метапредметные** - освоение знаний о самоконтроле овладении умением «слушать себя», концентрировать и удерживать внимание на выполнении определенной двигательной задачи.

Программа по художественной гимнастике «Спортивное Лето»

для детей с 8 до 16 лет

(для учебно-тренировочных групп 3 - 5 г. обучения, групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования 6 г. обучения и старше)

Учебно-тематический план

№	Содержание занятий	Итого часов (в день)				
		1	2	3	4	5
	Теоретическая подготовка					
1	Основы музыкальной грамоты.	15 м.	15 м.	15 м.	15 м.	15 м.
2	Психологическая подготовка.	10 м.	10 м.	10 м.		

3	Правила соревнований по художественной гимнастике.	10 м.	10 м.	10 м.		
	Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка.	30 м.	30 м.	30 м.	20 м.	20 м.
2	Специальная физическая подготовка.	1 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.
3	Элементы тела (равновесия, повороты, прыжки).	45 м.	45 м.	45 м.	45 м.	45 м.
4	Специальная техническая подготовка (предметная).	1 ч.	1 ч.	1 ч.	45 м.	45 м.
5	Классификационная программа соревнований.	40 м.	40 м.	40 м.	40 м.	40 м.
6	Открытые занятия.					
	Всего	6	6	6	5	5

Итого 28 часов в неделю.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

1. Основы музыкальной грамоты: - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт, затакт; - понятие о сильной и слабой доле; - характер музыкального произведения.
2. Психологическая подготовка: - умение концентрировать внимание; - идеомоторный метод, как эффективный способ тренировки; - аутогенная тренировка.
3. Правила соревнований по художественной гимнастике: - правила соревнований по художественной 2021-2024 г.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка:

а.) Для учебно-тренировочных групп 3 - 5 годов обучения

- кроссы;

- подвижные игры (вышибалы, гуси-гуси, салки, эстафеты без предмета).

б.) Для групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования 6 г. обучения и старше

- кроссы;

- легкоатлетические прыжки;

- подвижные игры (щучки, салки, эстафеты с предметами).

2. Специальная физическая подготовка:

а.) Для учебно-тренировочных групп 3 - 5 годов обучения

- пластика (волны отдельными частями тела и всем телом в партере, у опоры, на середине зала);

- партерная гимнастика (элементы хореографии, укрепление всех групп мышц, развитие подвижности суставов и гибкости);

- акробатика (перевороты вперёд, назад, в сторону, на правую, левую ногу, со сменой ног и другие сложно-координированные элементы акробатики)

б.) Для групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования
6 г. обучения и старше

- пластика (соединения и связки различных волн и перегибов корпуса);

- партерная гимнастика (выполнение элементов хореографии в связках и соединениях, увеличение количества повторений в упражнениях на укрепление мышц тела, увеличение амплитуды движения во время выполнения упражнений на подвижность суставов и гибкость);

- акробатика (сложно-координированные акробатические элементы в связках и соединениях).

3. Элементы тела:

а.) Для учебно-тренировочных групп 3 - 5 годов обучения

- равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук и без помощи рук, горизонтальное, низкое переднее, а также турляны в данных формах равновесия);

- повороты (аттитюд, кольцо с помощью рук, «отвёртка», фуэте);

- прыжки (подводящие, базовые, сложно-координированные).

б.) Для групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования
6 г. обучения и старше

- выполнение равновесий, поворотов, прыжков в связках и соединениях.

4. Специальная техническая подготовка (предметная):

а.) Для учебно-тренировочных групп 3 - 5 годов обучения

- базовые элементы со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой;

- элементы мастерства, риски;

- элементы из групповых упражнений (обмены, сотрудничества).

б.) Для групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования
6 г. обучения и старше

- сложно-координированные соединения и связки с различными предметами;

- манипуляция двумя, тремя предметами одновременно;

- оригинальные элементы мастерства, рисков; - сложно-координированные элементы из групповых упражнений.

5. Классификационная программа соревнований:

а.) Для учебно-тренировочных групп 3 - 5 годов обучения - выполнение соревновательных композиций по элементам, частям, целиком по программе 2 юн. р., 1 юн., 3, 2 спортивного разряда;

б.) Для групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования
6 г. обучения и старше.

-выполнение соревновательных композиций по элементам, частям, целиком по программе 1 разряда, КМС, МСБ.

Открытые занятия:

- акробатика;
- элементы тела;
- специальная техническая подготовка (предметная).

Ожидаемые результаты

После завершения обучения по программе учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

Уметь:

- выполнять упражнения общефизической подготовки (стойки, седы, упоры и т.д.);
- выполнять упражнения специальной физической подготовки на гибкость и скорость движений: партерная гимнастика для ног, упражнения на мышцы брюшного пресса, для мышц спины, игровые задания на быстроту движений;
- выполнять элементы полуакробатике и акробатике, элементы художественной гимнастике (волны, равновесие, повороты, прыжки);
- классификационное упражнение без предмета.
- самостоятельно проводить разминку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в текущих мероприятиях,
- соревнования между учащимися.

Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический *анализ результатов* соревнований внутри коллектива; мониторинг *образовательной деятельности* детей (самооценка учащегося).

Уровень освоения программы учащимися контролируется педагогом на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Магнитофон, диски CD.
- Спортивная форма (облегающие шорты и футболка, гимнастические тапочки).

Инвентарь:

- скакалка;
- обруч;
- мяч;
- булавы;
- лента.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по художественной гимнастике;
- для осуществления контроля за здоровьем учащихся привлекаются медицинские работники.

Список литературы

1. А.В. Плешкань. Актуальные проблемы современной подготовки в художественной гимнастике. Москва 2010г.
2. Л.А.Карпенко Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. Белгород 2008г.
3. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А. Сивицкий. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Москва 2007г.
4. Л.А.Карпенко. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. Белгород 2011г.
5. М.А.Говорова, А.В.Плешкань. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Москва 2001г.
6. Н.В.Паршина. Методы психолого-педагогической диагностики. Рязань 2011г.
7. О.М.Назарова. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Москва 2001г.
8. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Ленинград 1989г.
9. Т.С.Лисицкая. Хореография в гимнастике. Москва 1985г.
- 10.Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Москва 2007г.
- 11.Художественная гимнастика. Учебная программа. Киев 1991г. Под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru>;
2. <http://www.vfrg.ru>;
3. <http://www.kdm.62.ru>;
4. <http://www.ryazansport.ru>;
5. <http://www.одсоо-пусь.рф>;
6. <http://www.gymnastichope.borda.ru>.