


**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)
Бузулукский филиал Финуниверситета**

ПРОГРАММА

(дополнительная общеразвивающая программа)

«Художественная гимнастика»

(56 часов)

Заместитель директора по
Учебно-методической работе
 С.В.Кузнецова

«26» сентября 2019 г.

Автор (составитель) Савельева И.В.-
преподаватель Бузулукского филиала
Финуниверситета

Бузулук 2019

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)
Бузулукский филиал Финуниверситета**

РАССМОТРЕНО
на совете учебного заведения
Протокол № 1

«26» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Замдиректора по УМ работе

 **Кузнецова С.В.**

« » _____ 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»
(56 учебных часов)

Цель	Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие физических качеств).
Категория занимающихся	дети в возрасте от 5 - 8 лет (девочки)
Срок реализации	28 учебных недель
Форма обучения	очная
Количество учебных часов	56 часов

Учебно-тематическое планирование на 56 часов

№ раздела, модуля	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов трудоемкости	в том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	Из них				
				Лекции	Практиче ские занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка							
1	Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике.	1	1	1				
	Общая физическая подготовка							
2	Упражнение на развитие гибкости	7	5		5	2		
3	Упражнение на развитие координации	7	5		5	2		
4	Упражнение на развитие силовых способностей	5	3		3	2		
5	Упражнение на развитие быстроты и выносливости	4	3		3	1		
	Специальная физическая подготовка							
6	Ходьба и бег	8	7		7	1		
7	Наклоны	7	5		5	2		
9	Прыжки	6	5		5	1		
10	Повороты	4	3		3	1		
13	Акробатические элементы	11	9		9	2		
14	Хореографическая подготовка	11	9		9	2		
	Итоговая аттестация	1	1		1		Зачет	
	Итого:	72	56	1	55	16		

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
2. развивать физические качества спортсменок;
3. обучить основам техники и тактики художественной гимнастики;
4. повышать уровень спортивной подготовленности гимнасток, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Возраст детей: 5 - 8 лет.

Формы занятий по художественной гимнастике:

1. теоретические и практические;
2. тестирование (итоговое);
3. индивидуальные занятия;
4. домашние задания.

Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса:

Спецкурс (56 учебных часов) реализуется с октября месяца по июнь включительно (28 учебных недель).

Ожидаемые результаты реализации программы:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости; координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения с предметами;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Критерии результативности:

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях школьного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись).

Содержание курса

Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике.

Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в художественной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Развитие гибкости:

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища (в стойках и седах):

- упражнения в виде пружинистых махов, статических напряжений;
- упражнения с преодолением сопротивления в парах и на тренажерах;
- упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения.

Развитие координации:

- упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, то же с усложнением путем установки препятствий; балансирование на одной и двух ногах; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках;

- упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

- бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно;

- кувырки на мате, прыжки.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.

Развитие быстроты:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

- челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;

- ускорения из разных исходных положений.

Развитие выносливости:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,

- с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Специальная физическая подготовка

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др. Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом. Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой;
- по амплитуде или глубине: на 45°, на 90° - горизонтальные наклоны, на 135° и ниже - низкие;
- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету являются:

1. предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении;
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом;
- 3-быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360° градусов.

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. по способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутим от маховой ноги, серийно, поточено;
2. по позе:
 - простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад коленом колену опорной;
 - позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
 - позы бокового равновесия;
 - позы заднего равновесия;
 - позы аттитюда – активно и пассивно;
 - позы кольцом – пассивно и активно.
3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90°, 180°, 360°, 540° градусов.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

Хореографическая подготовка

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками;
- равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

Список литературы

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
5. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
7. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г
9. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
10. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.

11. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
12. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
14. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
15. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.