

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной**  
**программе физкультурно-спортивной направленности**  
**«Художественная гимнастика»**

**Программа разработана на основании:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп. 06.12.2011)
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованного с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41).

**Направленность (профиль) программы**

- физическая культура и спорт

**Актуальность программы**

При разработке программы учтены данные новейших научных исследований и опыт работы тренеров-преподавателей по художественной гимнастике.

Индивидуально-личностная основа подготовки позволяет удовлетворить запросы учащихся разных уровней подготовленности.

**Отличительные особенности**

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и адаптирована к условиям учреждения.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);
- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

**Адресат Программы**

Данная программа рассчитана на обучение девочек от 5 лет до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 8 лет.

**Цель Программы:** Развитие индивидуальных физических качеств обучающихся

средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

Образовательные:

- освоение комплекса общей физической подготовки;
- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса художественной гимнастики.

Развивающие:

- выполнение разрядных нормативов;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание музыкального вкуса;
- воспитание волевых и лидерских качеств.
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на учебно-тренировочном этапе - 5 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочном - углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 5 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не превышает двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не превышает четырех часов.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивных разрядов

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

### Учебные планы тренировочных занятий

Учебный план составлен на 52 учебных недели (с расчётом 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Как и все другие виды спорта, художественная гимнастика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

#### **Основные формы и методы**

Для обучения по данной программе используются следующие методы: показа, объяснения, фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, соревновательный, игровой.

**Фронтальный метод.** Одно и тоже задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения.

**Групповой метод.** Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера.

**Индивидуальный метод.** Обучающимся, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности, даются для выполнения индивидуальные задания.

**Круговой метод.** Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале.

**Соревновательный метод.** Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

**Игровой метод.** Использование во время тренировки подвижных или спортивных игр по упрощённым правилам.

Педагогическое построение занятий определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и чередование их зависят от задач основной части занятия, а также от возраста и физической подготовленности занимающихся.

При проведении подготовительной части занятия тренеру необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из различных исходных положений;
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят:

- разучивание новых элементов;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения упражнениям тренеру следует:

- избегать однообразия в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки – одобрение, замечание, порицание;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться правилу учить всех и отдельно каждого;
- формировать у занимающихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

В занятия по лёгкой атлетике следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в

первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости – во второй части.

В содержание заключительной части входят:

- упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);

- упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание);

- мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой тренером результатов деятельности занимающихся;

- сообщение домашних заданий.

### **Планируемые результаты**

Предметные результаты

При освоении программы учащиеся:

- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;

- приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;

- научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Межпредметные результаты

При освоении программы у обучающихся:

- формируются музыкально - ритмические навыки;

- разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;

- разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);

- укрепится здоровье и повысится работоспособность.

Личностные результаты

При освоении программы у учащихся сформируются:

- общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;

- чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.

Навыки здорового образа жизни.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команды и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования