# Gerb1

# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

# дополнительного образования

# «Детско-юношеская спортивная школа»

# (МБОУ ДО «ДЮСШ»)

ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

На заседании Приказом директора

педагогического совета МБОУ ДО «ДЮСШ»

МБОУ ДО «ДЮСШ» № 119-од от 03.09.2024

протокол № 5 от 03.09.2024

Рабочая программа

спортивной подготовки по виду спорта

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спота «художественная гимнастика» приказ Минспорта России

от 15.11.2022 года № 984 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1350).

Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения. ( 10-11лет).

Авторы-разработчики:

Сибирикова Е.Д., тренер МБОУ ДО

«ДЮСШ»

г. Сосновый Бор, 2024 год

**Пояснительная записка:** Рабочая образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённой приказам Минспорта России 22 декабря 2022 года № 1350.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки занимающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на освоение техники элементов.

**Основные требования к результатам реализации Программы**: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика; выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; гармоничное развитие; знание антидопинговых правил и др.

**Основные задачи реализации Программы:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
* Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся.
* Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
* Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, проф. Ориентации

**Частные задачи на тренировочный год:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее развитие, формирование правильной осанки

2. развитие физических способностей и физических качеств

3. освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков, поворотов, элементов с предметами (скакалка, обруч)

4. развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности)

5. формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

*На этапе начальной подготовки (НП):*

* Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
* Формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
* Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
* Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
* Укрепление здоровья.

**План-график. Годовой план на тренировочный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 10 |
| Общая  физическая  подготовка | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 140 |
| Специальная  физическая  подготовка | 10 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 | 7 | 15 | 102 |
| Техническая  подготовка | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 140 |
| Участие в спортивных соревнованиях, | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 12 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | 12 |
| Общее количество часов (в год) | 42 | 29 | 31 | 31 | 32 | 34 | 32 | 35 | 32 | 47 | 29 | 42 | 416 |

**Тематическое планирование на тренировочный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Количество часов | Сроки освоения |
| 1. | Теоретическая подготовка: | 10 | Сентябрь-август |
| Требования к ТБ и ОТ. | 2 |  |
| Правила поведения и дисциплина. | 3 |  |
| Режим дня, гигиена, ЗОЖ. | 3 |  |
| Психологическая подготовка. | 2 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка: | 140 | Сннтябрь-август |
| Бег, ходьба, прыжки, скоростно-силовая | 45 |  |
| Строевые упражнения и ОРУ | 35 |  |
| Подвижные игры, выносливость | 30 |  |
| Развитие амплитуды | 40 |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка: | 102 | Сентябрь-Август |
| Развитие гибкости | 32 |  |
| Упражнения для развития силы | 20 |  |
| Полу-акробатические упражнения | 20 |  |
| Упражнения на ловкость и быстроту | 10 |  |
| Акробатика | 20 |  |
|  |  |  |
| 4. | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка: | 140 | Сентябрь-август |
| Беспредметная (волны, равновесия) | 30 |  |
| Предметная (вращения, манипуляции) | 60 |  |
| Хореографическая (позиции ног, рук) | 30 |  |
| Музыкально-двигательная | 10 |  |
| Танцевальная подготовка | 10 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5. | Медицинское обследования | 12 | Сентябрь-август |
| Восстановительные мероприятия |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 6. | Соревновательная деятельность: | 10 | Сентябрь-август |
| Тренировочные соревнования | 6 |  |
| Контрольные соревнования | 4 |  |
|  |  |  |

**Краткое содержание программного материала на тренировочный год:**

Группа, этап подготовки: НП-2

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы Программы: | Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно): |
| Программа 2 и 1 юношеских разрядов.  Упражнение без предмета.  Обруч  Мяч  Булавы  Скакалка  Групповое упражнение | Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки.  Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом.  Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо.  Равновесия на полной стопе и на полу-пальце: пассе, с ногой вперед на 90\*, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью, равновесие в шпагат с ногой в сторону, равновесие планше.  Повороты: в пассе, с ногой вперед, аттитюд, арабеск.  Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем, амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.  Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков, поворотов.  Работа предмета: каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: руками без зрительного контроля в плечи, ногами сидя на полу, ногами в кувырок без зрительного контроля. Разучивание и совершенствование элементов МАСТЕРСТВА  Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча : в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной. Разучивание и совершенствование элементов МАСТЕРСТВА.  Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на половину и на целый круг, оттталкивания, перекаты по руке и туловищу, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.  Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Выполнение двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов и простейших эшапе, бросков скакалки: завязанной и незавязанной, ловли в руки за два узла, на ногу.  Упражнение без предмета  Упражнение с обручем. Разучивание и совершенствование перебросок и бросков в сотрудничествах с вращательными движениями и без. |

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании:

* формирование потребности на занятиях в физических упражнениях;
* укрепление здоровья;
* повышение трудоспособности;
* интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | **Здоровье-сбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация);  **-** роль спортивного режима и питания. | В течение года |
| 1.3 | Личная и общественная гигиена | - понятие о гигиене и санитарии;  - уход за телом;  - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;  - гигиена спортивных сооружений. | В течение года |
| 2. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* формирование дружного коллектива;
* система морального стимулирования, повышение мотивации;
* наставничество опытных спортсменов

**Контрольно-переводные нормативы:**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки 2-3 годов обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» - кисти рук в упоре у пяток  «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см  «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см |
| 2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» - «Мост» с захватом за голени  «4» - кисти рук в упоре у пяток  «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см  «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см  «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см |
| 3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе  «4» - руки согнуты  «3» - руки согнуты, ноги врозь |
| 4. | Шпагаты с правой и левой стороны | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза  «4» - расстояние от пола до бедра – 1-5 см  «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 5. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально  «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь  «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища  «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь |
| 6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с  «4» - сохранение равновесия 3 с  «3» - сохранение равновесия 2 с |
| 7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты  «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты  «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты  «2» - в прыжке стопы полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты  «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина |
| 8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 сек) | балл | «5» - угол между ногами и туловищем 90 °, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны  «4» - угол между ногами и туловищем 90 °, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты  «3» - угол между ногами и туловищем 90 °, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты  «2» - угол между ногами и туловищем 90 °, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты  «1» - угол между ногами и туловищем более 90 °, сутулая спина, ноги незначительно согнуты выпрямлены, стопы не оттянуты |
| 9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму  «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму  «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму  «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму  «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки 2 года – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий

4,4-4,0 – выше среднего

3,9-3,5 – средний

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9-0,0 – низкий уровень

**Планируемые результаты на тренировочный год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование соревнований | Дата проведения соревнований | Планируемый результат  (место) |
| Первенство по ОФП. | Январь-февраль; май-июнь | Участие; (1-6) |
| Спортивные и физкультурные областные соревнования | Декабрь, март, апрель, май, сентябрь. | Участие; (1-6) |
| Первенство ЛО по групповым упражнениям. | октябрь | Участие; (1-6) |
| Первенство СШ | Ноябрь | Участие; (1-6) |
| Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК  2ю; 1ю. |  | В течении учебного года. В групповых упражнениях и индивидуальной программе. |

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ.**

Программа предусматривает: возможность дистанционного обучения с использованием выбора формы проведения дистанционных занятий.

1. Проведение разъяснительной работы с родителями (законными представителями) по вопросам организации образовательной деятельности в МБОУДО «ДЮСШ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: группа или беседа ВК; беседа в Zoom, WhatsApp, Viber, Telegram или др.

2. Разработка методических рекомендаций с выбором форм проведения дистанционных занятий:

2.1 Онлайн занятие, проводимое в режиме реального времени с применением средств онлайн трансляции (видео и аудио связь с возможностью демонстрации учебных материалов).

2.2 Чат-занятие, проводимое в режиме реального времени с применением чат- технологий (переписка или голосовая связь, возможность пересылки в чат файлов с заданиями или ссылок на онлайн платформы с интерактивными заданиями).

2.3 Организация самостоятельной работы обучающимися по предоставленным тренером-преподавателем материалам с последующей проверкой работы и индивидуальной консультацией (с помощью телефона, чата и т.д.) с разбором ошибок, вопросов и т.д.

1. Организация контроля за реализацией дополнительных обще-образовательных программ в условиях удаленного доступа. (фото-отчет на электронный адрес учреждения).

# ЛИТЕРАТУРА:

|  |
| --- |
| 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 984 от 15.11.2022г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71709 от 20.12.2022г. |
| 1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Приказ Министерства спорта РФ № 1350 от 22.12.2022г. |
| 1. Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А.   Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г. |
| 1. Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А.  Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с. |
| 1. Зайцев В.Н., Моручкова Л.В.   Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с. |
| 1. Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г.   Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с. |
| 1. Венгерова Н.Н., К. В. Гобузева Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с. |
| 1. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с. |