

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«00» 08 2019 г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени

В.П. Чураков
«00» 08 2019 г.


Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Срок реализации программы 8 лет

*Разработчики:
тренер-преподаватель Балабанова К.С.,
тренер-преподаватель Игнатовская П.С.,*

г. Тюмень, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы;	4
1.2.	Характеристика вида спорта эстетическая гимнастика, его отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	6
1.4.	Срок обучения	8
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
2.	Учебный план	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	План учебного процесса	11
2.3.	Расписание учебных занятий	11
3.	Методическая часть	12
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	22
3.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	23
3.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	29
3.2.3.	Избранный вид спорта	34
3.2.4.	Основы профессионального самоопределения	68
3.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	70
3.2.6.	Судейская подготовка	73
3.2.7.	Хореография и (или) акробатика	74
3.3.	Объемы учебных нагрузок	80
3.4.	Методические материалы	82
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	86
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	87
4.	План воспитательной и профориентационной работы	89
5.	Система контроля и зачетные требования	97
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	97
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	100
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	108
6.	Информационное обеспечение программы	111
6.1.	Список литературы	111
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	112
	Приложение 1	113
	Приложение 2	118
	Приложение 3	127
	Приложение 4	131
	Приложение 5	135
	Приложение 6	137
	Приложение 7	140
	Приложение 8	142

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по сложно-координационному виду спорта эстетическая гимнастика (далее - Программа) разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации N 939 от 15.11.2018г. (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019г. регистрационный N 53679), соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика (приказ Министерства спорта Российской Федерации N 40 от 05.02.2013г., зарегистрирован Минюстом России 05.09.2013г. регистрационный N 29884), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени (далее – ДЮСШ) и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- хореография и (или) акробатика;

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- хореография и (или) акробатика;

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы по годам подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуются для занятий с девочками от 6 до 18 лет.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта эстетическая гимнастика, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами эстетической гимнастики;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Данная Программа адаптирована под реальные условия ДЮСШ.

Образовательный процесс осуществляется непосредственно на базе ДЮСШ.

При проведении занятий используются:

- большой спортивный зал общей площадью 540,0 м², оборудованный гимнастическими коврами, гимнастическими стенками, гимнастическими скамейками,
- зал хореографии общей площадью 130,0 м², оборудованный хореографическими поручнями и зеркалами, гимнастическими стенками, гимнастическими скамейками.

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа направлена на развитие личности, ее общей культуры и индивидуальных способностей, освоение социокультурных ценностей, профессиональную ориентацию, организацию содержательного досуга, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Целью Программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп базового уровня сложности до групп углубленного уровня сложности Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта эстетическая гимнастика, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика - это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика – это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия, повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, ходьба, бег, ритмические, танцевальные шаги, вращения. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке, осуществляется с помощью:

- элементов из различных танцевальных направлений (джаз, модерн, классический танец, народный и современный танец, и др.),
- гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.),
- классической хореографии,
- народно-характерной хореографии,
- элементов пластики, мимики,
- акробатических элементов.

Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

В эстетической гимнастике в соревнованиях участвует группа в количестве от 6 до 10 человек, в детских возрастных категориях – от 6 до 14 человек. Продолжительность соревновательной программы для соревнований в разных возрастных категориях от 1 мин. 45 сек до 2 мин. 45 сек. Во время выступления команды гимнасток должна преобладать согласованность, синхронность выполнения упражнений.

Основная форма организации обучения и совершенствования спортсменок – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением

движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где спортсменки свободно перемещаются по площадке. В эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный, фронтально-групповой, индивидуально-групповой, поточный.

Особенности осуществления подготовки в виде спорта эстетическая гимнастика учитываются при:

- формировании групп на этапах подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. N 731, зарегистрирован в Минюсте РФ 2 декабря 2013г. регистрационный N 30531).

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем – департаментом по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени – в соответствии с муниципальным заданием ДЮСШ на оказание муниципальных услуг.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах и сроки, предусмотренные локальным актом ДЮСШ, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения Программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

При проведении индивидуального отбора для зачисления учитываются следующие критерии оценок:

1. Оценка конституционных особенностей

Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

2. Оценка физических качеств:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении обучающимся деми и гран плие, отведение ноги в сторону;
- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- активная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- гибкость позвоночника – мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;

3. Оценка артистических способностей: определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных гимнасток в учебные группы следующего года обучения осуществляется в двух направлениях:

1. Естественный отсев спортсменок, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям эстетической гимнастикой и т.п.

2. Искусственный отбор, который проводит тренерский(методический) совет на основании результатов выполнения гимнастками установленных Программой нормативов.

Структура многолетнего процесса подготовки находится в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменок (табл.1).

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом специфики вида спорта, особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего года обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, минимальная наполняемость групп и требования к квалификации

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во обучающихся в группах (чел.)	Требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд* на начало учебного года
Базовый уровень			
1-2	6	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-4	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд

			согласно ЕВСК
5-6	10	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
Углубленный уровень			
1-2	12	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК

*Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменкам за выполнение норм и (или) требований ЕВСК и условий их выполнения по итогам официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, включенных в Единый календарный план городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами вида спорта, утвержденными в соответствии со статьей 25 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.4. Срок обучения

Срок обучения по Программе - 8 лет, в том числе:

- базовый уровень сложности – 6 лет,
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

в предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

в предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

в предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

First paragraph of handwritten text, starting with a capital letter and ending with a period.

Second paragraph of handwritten text, continuing the narrative or list.

Third paragraph of handwritten text, possibly a shorter entry or note.

Fourth paragraph of handwritten text, concluding the page's content.