

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Статус ОП	Модифицированная
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	5-16 лет
Срок реализации ОП	9 лет
Год разработки, редактирования ОП	2011, 2013, 2015
Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ	<p>Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному нормативному документу, и опирается на следующую нормативно-правовую базу:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);3. Концепция развития дополнительного образования детей в РК на период до 2020 (утв. Распоряжением РК от 15.04.2015 № 134 - р)4. «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы учреждений дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14;4. Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки России от 19.10.2006 № 06-1616;5. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844;6. Устав МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты;7. Программа развития МУДО «ДТДиМ» г.Воркуты на 2012 – 2014 г.г. «Путь к успеху»
Разработчики программы	Быкова Евгения Викторовна, педагог дополнительного образования
Дата рассмотрения и принятия программы, протокол	Рассмотрена на Методическом совете 29.08.2015, протокол № 1 Утверждена приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 31.08.2015 № 753
Новизна ОП	<i>Отличительной особенностью</i> данной программы является перераспределение часов теории и практики: существенно

	увеличено количество учебных часов, для изучения теоретического материала, разработана система оценки теоретических знаний учащихся.
Актуальность ОП	Состоит в реализации потребности общества в хорошо образованных, разносторонне развитых людях, обладающих высоким уровнем работоспособности и творческим долголетием. Разработанная целостная система подготовки гимнасток позволяет не только увидеть все этапы процесса обучения и воспитания, но и прогнозировать его результат.
Цель ОП	Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства, воспитание уверенности в своих силах и целеустремлённости.
Задачи ОП	<p>Главная задача и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание организма и укрепление здоровья; - профориентация, подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта; - подготовка спортсменок высокой квалификации – кандидатов в мастера спорта; - потребность в здоровом образе жизни. <p>Перед учебными группами ставятся конкретные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма учащихся; - соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия, выносливости; - формирование системы специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике; - воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств; - воспитание стремления к самосовершенству; - развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.
Ожидаемые результаты	<p style="text-align: center;"><u>Этап начальной подготовки</u></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • что означает термин "художественная гимнастика"; • технику безопасности на учебно-тренировочном занятии; • какие предметы используют в художественной гимнастике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять команды строевой подготовки; • осуществлять базовые двигательные навыки универсального и видового направления, частично навыки предметной подготовки и хореографической. <p style="text-align: center;"><u>Этап учебной тренировки</u></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • историю мирового спортивного движения; • терминологию художественной гимнастики; • основы личной гигиены; • основы анатомического строения человека • способы оказания первой медицинской помощи; • основы композиции и основы ее строения. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять специальные физические упражнения на координацию, ловкость, гибкость, равновесие;

	<ul style="list-style-type: none"> • закреплять базовые навыки на основе упражнений без предмета, с предметами; • осваивать базовые элементы средней трудности по всем видам многоборья; • понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой. <p style="text-align: center;"><u>Этап спортивного совершенствования</u></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • историю развития физической культуры в России, особенности развития и становления художественной гимнастики; • основы анатомии и физиологии человека; • терминологию судейства; • основы судейства; • классификацию ошибок при выполнении соревновательных композиций; • методику составления соревновательных композиций; • особенности композиций в групповых упражнениях; • особенности планирования тренировочной нагрузки; • способы индивидуальной подготовки к соревнованиям. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • стабильно выполнять базовые элементы; • осваивать сложные и сверхсложные элементы; • исполнять все хореографические формы: классические, народные, современные. в усложненных соединениях; • исполнять комбинации в индивидуальной форме (авторской). • технически - грамотно осуществлять технико – тактические действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических, умственных и психологических нагрузок; • составлять разнообразные гимнастические композиции (индивидуальные, групповые, классификационные, показательные); • планировать спортивную тренировку; • самостоятельно организовать и провести занятия различной функциональной направленности; • проводить различные виды соревнований по гимнастике (ОФП, СФП, учебные, классификационные); • оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях.
Формы занятий	групповая – 10-15 человек, индивидуальная – 1-3 человека
Режим занятий	<p style="text-align: center;"><i>Группы начальной подготовки</i></p> <p>1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.</p> <p style="text-align: center;"><i>Учебно-тренировочные группы</i></p> <p>1 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа, 2 год обучения – 6 раз в неделю по 3 часа, 3 год обучения - 6 раз в неделю по 3 часа.</p> <p style="text-align: center;"><i>Группы спортивного совершенствования</i></p> <p>1 год обучения – 24 часа в неделю, 2 и 3 год – 28 часов в неделю</p>
Формы подведения итогов реализации ОП	Итоговая аттестация учащихся проводится в форме соревнований, их результаты оформляются в виде протоколов соревнований. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных

	тестов и нормативов, а так же в виде учебных соревнований. Присвоение разрядов и спортивных званий.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------