

## **Описание программы по художественной гимнастике в МБОУ ДО СШ «Юбилейная»**

**Художественная гимнастика** – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Программа по художественной гимнастике для спортивной школы «Юбилейная» (СШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МБОУ ДО СШ «Юбилейная», приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

**Цель программы:** освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

**Задачи спортивной подготовки:**

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни,

осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы –1 год

На этот этап зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закалывание;
- 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.

## **Учебный план**

**Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей**

(Спортивно – оздоровительный -34 недели и

**Интенсивный – 12 недель)**

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов		Распределение в периоде обучения
			в год по модулям		
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленност и обучающихся
		<i>Интенсивный</i>	3		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
3.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	40	50	
		<i>Интенсивный</i>	10		
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	24	34	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7.	<b>Хореография</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
8.	<b>Интегральная подготовка</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	20	23	
		<i>Интенсивный</i>	3		
9.	<b>Восстановительны е мероприятия</b>	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	10	14	
		<i>Интенсивный</i>	4		
<b>Контрольные</b>		<i>Спортивно - оздоровительный</i>	4	4	

<b>испытания</b>	<i>Интенсивный</i>	0(4)
<b>Общее количество часов в модуле</b>	<b>Спортивно - оздоровительный</b>	<b>170(166)</b>
	<i>Интенсивный</i>	<b>60(64)</b>
<b>ВСЕГО количество часов</b>		<b>230</b>