

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта художественная гимнастика, 2017 год, автор: Иванова Н.В.

Паспорт программы

Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта художественная гимнастика.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст детей	От 6 до 18 лет. В группу принимаются, по письменному заявлению родителей, имеющие врачебный допуск к занятиям художественной гимнастикой и прошедшие отбор.
Цель и задачи программы	<p>Цель: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.
Требования к результатам освоения программы	<p>Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:</p> <p><i>1. <u>В области теории и методики физической культуры и спорта:</u></i></p> <ul style="list-style-type: none">- история развития художественной гимнастики;- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;- режим дня, закаливание организма, здоровый образ

жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастике.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике художественной гимнастике;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта – художественной гимнастики:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике.

4. В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Для обеспечения этапов по периодам

	подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
Социальная значимость	Занятия гимнастикой удовлетворяет социальные потребности в общении, игре. Повышение социального и личностного статуса учащихся. Организация содержательного и познавательного досуга детей. Физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
Заказчик программы	МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» ул. Кузнецкая, 33, Псков, 180004 Е-mail: org512@pskovedu.ru
Формы и методы контроля за реализацией программы	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование). Выступление на городских, областных, региональных, всероссийских соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Педагогическое наблюдение.