

## **Общеобразовательная дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике**

Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего тренировочного процесса, предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменок на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, дополнительного образования и подготовки к будущей профессии специалиста по физической культуре и спорту.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Главная цель - это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата.

Задачи программы сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Основными формами освоения программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа рассчитана на 11 лет обучения по 46 недель в год и предназначена для детей с 6 до 18 лет.

Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы), представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного.