

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе по
Художественной гимнастике

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рабочая программа разработана заместителем директора по учебно-воспитательной работе, тренером-преподавателем по художественной гимнастике МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Программа включает разделы: пояснительную записку; учебный план; содержание учебного материала программы по художественной гимнастике; воспитательная работа, перечень учебно-методических средств обучения.

В рабочей программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, восстановительные мероприятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» с наличием: гимнастических стенок, ковра для художественной гимнастики, гимнастических скакалок, обручей, булавы, мячи, ленты, костюмы.

Развитие физических качеств организма ребёнка, творческой и нравственной личности посредством физических специальных упражнений и музыкального сопровождения. Отбор перспективных спортсменов в группу начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, правилам личной и общественной гигиены;
- обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных и хореографических упражнений;
- сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;
- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;

- развивать физические качества и двигательные способности;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастики;
- воспитывать формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Программа предназначена для детей 4–18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы: Программа разработана на 1 год обучения в объёме 72 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 час. Наполняемость учебной группы по годам обучения, минимальное количество обучающихся в группе - 8 -15 чел.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

К моменту завершения программы у обучающиеся должны:

сформироваться у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой.

Обучающийся должен овладеть основными хореографическими движениями, и техниками в художественной гимнастике, понятие ритма, махи, прыжки, мост, ходьба бег и т.д.

Обучающиеся должны знать: историю развития художественной гимнастики и простейшие правила вида спорта. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий художественной гимнастикой. Причины травм и их профилактика.