

**Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «Художественная гимнастика»  
(далее – Программа «Художественная гимнастика»)**

Программа «Художественная гимнастика» определяет и стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей и нацелена на достижение спортсменками высокого уровня спортивного мастерства.

Программа реализуется в целях:

- развития личности юных спортсменок, формирования культуры здорового образа жизни;
- гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья;
- создание условий для достижения спортсменками максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» решаются следующие основные задачи:

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

#### Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

#### Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов:

#### - в группах начальной подготовки

- расширение двигательных возможностей;
- компенсация двигательной активности;
- предварительная подготовка;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальной способности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- выполнение норм III, II, I юношеских разрядов.

- в учебно-тренировочных группах

- начальная специализация;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- выполнение норм III, II, I взрослых разрядов и КМС;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;
- участие в соревнованиях за пределами города и области.
- углубленная специализация в художественной гимнастике (к 3-5 году обучения);

- в группах совершенствования спортивного мастерства

- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- судейство соревнований;
- участие в соревнованиях за пределами города и области;
- участие в показательных выступлениях;
- выполнение норматива МС.

Лицу, успешно освоившему дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ, образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.