

Аннотация к рабочей программе по художественной гимнастике для этапа начальной подготовки.

Художественная гимнастика- это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Россия – родина художественной гимнастике. Предмет национальной гордости.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой, и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными , естественными и грациозными.

Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии ,повороты ,танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами(мяч, обруч, лента, скакалка, булавы).

Упражнения художественной гимнастики формируют координации движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различными напряжением мышц.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразия, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Художественная гимнастика развивает гибкость ,выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его телом, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Художественная гимнастика воспитывает у детей и морально-волевые качества- целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умения работать в команде. Это важный фактор в спортивной жизни.

Рабочая программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; хореографическую акробатику.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождения практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.
- участия в соревнованиях различного уровня.

На этом этапе зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике- выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку- заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепления здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирования правильной осанки и гимнастического стиля, выполнения упражнений.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
4. Развития специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
5. Привития интереса к занятиям художественной гимнастики, воспитания дисциплинированности, аккуратности и старательности.
6. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроков, детских соревнований.

Основными средствами начальной подготовки являются:

- 1.Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный , мягкий, пружинный, высокий.
- 2.Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки.
- 4.Занятия с предметами : скакалка, мяч, обруч.
5. Подвижные и музыкальные игры.
- 6.Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.