

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Рязани «Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»**

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МАУДО ДЮСШ «Золотые купола»  
протокол № 3 от «30» июня 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МАУДО ДЮСШ «Золотые купола»  
№ 12 от «01» июля 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта художественная гимнастика)

Срок реализации: 10 лет

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Беспаликова Е.М.  
Ст.тренер-преподаватель  
Смирнова О.М.

Рецензенты:  
Заведующий кафедрой медико-биологических  
и психологических основ физического воспитания  
РГУ имени С.А.Есенина, доцент – В.М.Ериков  
Доцент кафедры медико-биологических и  
психологических основ физического воспитания  
РГУ имени С.А.Есенина – А.А.Никулин

г. Рязань  
2015 г.

## 1. Пояснительная записка

**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, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

**Художественная гимнастика** — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме [Олимпийских игр](#)).

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва ДЮСШ по художественной гимнастике.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.