

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ

Объявляется набор девочек и мальчиков 5-7 лет в группы общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики и хореографии. Занятия ОФП с элементами художественной гимнастики основаны на выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, лента). Это один из самых изящных и гармоничных видов спортивной деятельности. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, координации движений, пластики. Занятия ОФП с элементами художественной гимнастики способствуют формированию красивой фигуры и гордой осанки, пластичности движений и неповторимому умению преподнести себя.

На занятиях по программе решаются следующие задачи: формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений, развитие двигательных качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности, развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия) и укрепление мышечного корсета (разносторонняя общая физическая подготовка), обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами, привитие интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, самостоятельности.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты: обеспечивается и поддерживается статус здорового человека, расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность, достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма, формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения, развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость), воспитываются моральные и волевые качества, воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус.

Программа предусматривает проведение занятий в группах по 15 человек. Длительность одного занятия 60 минут. Недельная учебная нагрузка на одного ребёнка 4 учебных часа.

Занятия ведет тренер по художественной гимнастике Абрамзон Елена Анатольевна, мастер спорта по художественной гимнастике, неоднократный победитель зональных соревнований по художественной гимнастике, ранее член сборной РСФСР по художественной гимнастике. Контактный телефон 8-923-523-11-69.

