

## **Актуальность программы «Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень).**

Данная программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию способностей обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- трудовому воспитанию учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- повышению спортивного мастерства гимнасток в групповых упражнениях.

**Актуальность** обусловлена необходимостью повышения надежности выполнения перебросок предметов и уровня технической подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для оптимального обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток.

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса для групп в групповых упражнениях по художественной гимнастике. Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена, прежде всего, на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов. Это один из самых красивых видов спорта, в котором результат зависит в первую очередь от качества исполнения упражнения. Как и многие другие входит в олимпийский вид спорта.

На гимнастках, выступающих в группе, лежит огромная ответственность, ведь они отвечают не только перед собой, но и перед всей командой. В то время как в личных упражнениях небольшая помарка может быть простительна, стоит допустить такую же ошибку каждой гимнастке в группе, это, почти наверняка, будет стоить им медали.

Во время выступления группы судьи обращают внимание не только на сложность элементов, но и на синхронность их выполнения. Броски должны совершаться одновременно и на одинаковую высоту, нельзя допускать столкновение предметов, необходимо придерживаться правил построения. Еще одно важное требование – гимнастки, выступающие в группе, должны иметь схожий внешний вид. Этого добиваются при помощи одинаковых купальников, прически, макияжа.

Следует отметить, это для того, чтобы овладеть учебной программой в полном объеме, необходима целенаправленная подготовка, которая удовлетворяет современным требованиям художественной гимнастики. Этот вопрос становится актуальным для дальнейшего выявления особенностей развития координационных способностей.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, детальностью, темпом. Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основное слагаемое успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности к незапланированным действиям партнерши. Вся тренировочная нагрузка направлена на совершенствование исполнительского мастерства гимнасток.

Занятия художественной гимнастикой благотворно влияют на организм занимающихся, развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу; положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление; развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия; благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом; открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками; развивают творческие способности обучающегося.

Для того чтобы овладеть учебной программой в полном объеме, необходима целенаправленная подготовка, которая удовлетворяет современным требованиям

художественной гимнастики. Этот вопрос становится актуальным для дальнейшего выявления особенностей развития координационных способностей.

### **Новизна программы.**

Соревнования по художественной гимнастике включают в себя не только личное первенство, но и групповые упражнения. Тем не менее, сегодня складывается так, что гимнасток, завоевывающих медали в индивидуальных упражнениях, любят и чествуют, а спортсменок, выступающих в группе, многие не знают в лицо и по именам. Этот факт вовсе не говорит о меньшей значимости групповых упражнений. Более того, сложность выступлений у спортсменок в группе во многом выше. Необходимость взаимодействия гимнасток друг с другом делает их выступления более яркими и зрелищными.

Новизна заключается в том, что для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие. От обучающихся требуется мастерское владение своим телом и предметами, ведь если гимнастка плохо овладела каким-либо предметом, она может подвести команду.

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные результаты:**

- формирование личностных качеств: активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (гибкости, выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

#### **Предметные:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов художественной гимнастики, а также применения их в соревновательной деятельности;
- приобретение знаний, умений и навыков в работе с предметами в групповом упражнении;
- приобретение теоретических знаний о выбранном виде спорта (раздел – групповые упражнения);

#### **Метапредметные:**

- уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- знать последовательности выполнения упражнений в комбинации;
- выполнять поддержки, необходимые в групповых упражнениях;
- уметь выполнять переброски предметами в группах;
- выполнить разрядный норматив, согласно возрасту;
- укрепление здоровья;
- уметь эффективно взаимодействовать с членами команды;

- использовать приобретённые навыки и знания в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате спортивной тренировки обучающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений.

На данном уровне подготовки гимнастки чаще принимают участие в соревнованиях различного ранга: от школьного до регионального. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и контрольных соревнований.

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели. Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест – нормативов (ОФП и СФП). Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

Укрепление здоровья девочек подтверждается во время регулярных медицинских осмотров, которые ребенок проходит не реже двух раз в год.

Развитие двигательных качеств подтверждается сдачей тест-нормативов по общей физической, специально-физической и технической подготовке.

Гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций. Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые команды, помимо их весоростовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы.

**Форма реализации программы:** очная.

**Условия формирования группы:**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 10 месяцев (39 учебных недель занятий в МАУДО «ДЮСШ» и 13 недель по индивидуальным планам подготовки в летний период, учебно-тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря). Согласно требованиям FIG, состав групповой команды – 5 основных гимнасток и 1 запасная. **Группы будут сформированы, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (группа 6-8 лет, группа 9-12 лет, группа 13-15 лет и группа 16-18 лет).**

Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная 14 человек. Основной возраст обучающихся – 6-18 лет, в течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия свободных мест и сдачи приемных нормативов (**приложение 1**). Для зачисления обучающимся необходимо пройти предварительный осмотр, так же необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

#### **Режим организации занятий**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-2 часа	3	5 часов	195

Продолжительность 1 академического часа – 30 минут.