**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 выполненияперебросок 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 объёме, 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 объёме, необходима целенаправленная подготовка, которая удовлетворяет современным требованиям художественной гимнастики. Этот вопрос становится актуальным для дальнейшего выявления особенностей развития координационных способней.

**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, неуемное 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:**

- сформированные личностные качества: активность, настойчивость, целеустремлённость, трудолюбие, самостоятельность;

- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (гибкость, выносливость, скоростно-силовые, скоростные и координационные качества);

- сформированный устойчивый интерес к физическому развитию, к занятиям спортом;

- выполнить разрядный норматив, согласно возрасту;

- накопленные необходимые знания, а также умения использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;

- развитый самоконтроль, адаптация к жизни в обществе.

**Предметные:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов художественной гимнастики, а также применение в соревновательной деятельности;

- получены знания, умения и навыки в работе с предметами в групповом упражнении;

- приобретены теоретические знания о выбранном виде спорта (раздел - групповые упражнения);

**Метапредметные:**

- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;

- знание последовательности выполнения упражнений в комбинации;

- выполнение поддержек, необходимые в групповых упражнениях;

- выполнение переброски предметами в группах;

- выполнение разрядных нормативов, согласно возрасту в группе;

- укрепить здоровье;

- умение эффективно взаимодействовать с членами команды;

- использование приобретённых навыков и знаний 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 школьных до межрегиональных региональных. 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.

**Условия формирования группы:**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 10 месяцев (42 учебные недели занятий в МАУДО «ДЮСШ» и 10 недель по индивидуальным планам подготовки в летний период, учебно-тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря). Минимальная наполняемость группы – 6 человек, максимальная 10 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).

Группы будут сформированы следующим образом:

Группа 6-7 лет, группа 7-8 лет, группа 9-12 лет, группа 13-15 лет, группа 16-18 лет.

**Режим организации занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительностьзанятия | Периодичностьв неделю | Количество часовв неделю | Количество часовв год |
| 2 часа | 3 | 6 часов | 252 |

**Продолжительность 1 академического часа для гимнасток 6-7 лет – 30 минут, 7-8 лет 35 минут, для остальных обучающихся – 45 минут.**

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;

-обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;

- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;

- обеспечение соревновательной деятельности;

-обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

**Формы организации занятий: очная.**

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы:

- групповую;

- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.

- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

**Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;

- собеседование;

- опрос;

- самостоятельная практическая работа.

- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;

- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;

- участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;

- участие в соревнованиях;

- мастер-классы;

- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределен с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.