

Описание дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике (далее – Программа) составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Данная программа предназначена для подготовки гимнасток в спортивно-оздоровительных группах.

Художественная гимнастика является относительно молодым видом спорта, однако ее корни уходят в глубокое прошлое. Истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны: гимнастические, пластические и ритмические системы, народный и классический танцы. В настоящее время 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.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения. Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством. Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве. Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций. Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.). Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности.

Еще одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные

эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

Возрастающая конкуренция на гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует гимнастика.

Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике и экспрессии. Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Специальное развитие психических функций и качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений. Специальная психологическая подготовленность требуется гимнасткам и в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая 2-4 выступления в день. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической «разрядки» и расслабления, что в итоге приводит к большому психическому утомлению.

Особенностью является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей соответствующей квалификации. Судьям по художественной гимнастике при оценке комбинаций приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства, так как для художественной гимнастики характерен огромный спектр качественных проявлений двигательных действий. И охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение – высокая цель для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта. Эта задача является специфичной, полифункциональной и весьма сложной для решения.

Целью разработки настоящего документа является установление структуры, содержания системы подготовки, а также условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта художественная гимнастика в МБУ ДО «СШ № 3 им. А.А. Лопатина».

Основными **задачами** реализации **Программы** являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «художественная гимнастика».

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в художественной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

Минимальный возраст зачисления на обучение по Программе – 5 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль.

Годовой календарный учебный график разрабатывается ежегодно из расчета не менее чем на 42 недели.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.