

## Аннотация

### к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 6 до 17 лет.

Количество обучающихся в группах: 12 – 25 человек (НП), 5 – 15 человек (УТ).

Сроки реализации программы: 7 лет.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

**Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5

## Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

### 2.2 Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки	Год обучения	
		НП-1	НП-2
	Недельная нагрузка в часах	5	6
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2
	Наполняемость групп (человек)	12 - 20	12 - 20
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)		
1.	Общая физическая подготовка	114	134
2.	Специальная физическая подготовка	52	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7
4.	Техническая подготовка	75	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>312</b>
	<i>Из них:</i> <i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<b>26</b>	<b>34</b>

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Недельная нагрузка в часах	12	12	12	14	14
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	5-15	5-15	5-15	5-12	5-12
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)					

1.	Общая физическая подготовка	62	56	50	73	73
2.	Специальная физическая подготовка	144	150	156	175	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	31	31	36	36
4.	Техническая подготовка	324	324	324	371	371
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	29	29
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	в сетке часов		
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	19	19	19	22	22
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	19	19	19	22	22
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<i>69</i>	<i>69</i>	<i>69</i>	<i>80</i>	<i>80</i>

### Ожидаемые результаты:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.