Аннотация к Дополнительной предпрофессиональной программе

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Данная программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы – обеспечить условия для достижения обучающимися максимально возможных спортивных результатов, посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

Срок реализации программы –10 лет

**Уровни сложности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст для зачисления (мин.) | Количество учащихся в группе(мин.) | Количество учебных часов в неделю/год | Требования по уровню подготовки |
| Базовый уровень сложности |
| 1-й год2-й год3-й год4-й год5-й год6-й год | 678101112 | 202020141412 | 6/2766/2766/2768/36810/46010/460 | Контрольно-переводные нормативы |
| Углубленный уровень сложности |
| 1-й год2-й год3-й год4-й год | 1314-1515-1617-18 | 12121010 | 12/55212/55214/64414/644 | Контрольно-переводные нормативы |

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

**План учебного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Распределение по годам обучения |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| 1 - й год | 2 - й год | 3- й год | 4 - й год | 5 - й год | 6 - й год | 1 - й год | 2 - й год | 3 - й год | 4 - й год |
| Общий объем часов | **276** | **276** | **276** | **368** | **460** | **460** | **552** | **552** | **644** | **644** |
| 1. | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 27 | 27 | 27 | 36 | 46 | 46 | 55 | 55 | 64 | 64 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 56 | 56 | 56 | 74 | 92 | 92 |  |  |  |  |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  | 82 | 82 | 98 | 98 |
| 1.4 | Вид спорта | 55 | 55 | 55 | 74 | 92 | 92 | 138 | 138 | 161 | 161 |
| 1.5  | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | 83 | 83 | 97 | 97 |
| 2. | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | **Различные виды спорта и подвижные игры** | 14 | 14 | 14 | 18 | 23 | 23 | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2.2 | Судейская практика |  |  |  |  |  |  | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 14 | 14 | 14 | 18 | 23 | 23 | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2.4. | Хореография и(или) акробатика | 55 | 55 | 55 | 74 | 92 | 92 | 55 | 55 | 64 | 64 |
| 2.5  | Специальные навыки | 55 | 55 | 55 | 74 | 92 | 92 | 55 | 55 | 64 | 64 |

Специфика организации образовательного и тренировочного процессов Подготовка гимнасток проводиться в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение года.