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 год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год  6-й год | 6  7  8  10  11  12 | 20  20  20  14  14  12 | 6/276  6/276  6/276  8/368  10/460  10/460 | Контрольно-переводные нормативы |
| Углубленный уровень сложности | | | | |
| 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год | 13  14-15  15-16  17-18 | 12  12  10  10 | 12/552  12/552  14/644  14/644 | 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.