

## Описание

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Кристалл»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Кристалл», определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на уровне дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 7 лет. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знаний особенности спортивной тренировки и методик физической подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 2 до 5 лет.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлен в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане мероприятия по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, медико-биологическому обследованию являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «спортивная 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;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная 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 «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.