**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - БЕССРОЧНО**

Авторы программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 октября 2017 г. № 935 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

- Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

- Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

- Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Ирбита «Ирбитская детско-юношеской спортивной школа» (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 7 лет и старше.

Цель программы:

Воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Основными задачами реализации Программы являются:

- вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной подготовки в спортивной гимнастике;

- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств.

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- повышение общего уровня функциональной подготовки;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам,

характерным для этапа спортивного совершенствования;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ по спортивной подготовки , к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Спорти́вная гимнáстика — вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

 Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Продолжительность одного занятия на этапе спортивной подготовки до двух лет не должна превышать 2-х академических часов.

Продолжительность одного занятия на этапе спортивной подготовки свыше двух лет не должна превышать 3-х академических часов.

Продолжительность одного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерстава спортивной подготовки не должна превышать 4-х академических часов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования муниципального образования город Ирбит «Детско-юношеская спортивная школа» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

 В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

 Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по спортивной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

 -необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

 - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования.

 Таким образом, Программа детализируют содержание работы последовательно по годам обучения. Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

**Тренировочные группы (группы** спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям спортивной гимнастикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств.

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап спортивного совершенствования (СС).**

Группы формируются из спортсменов,

успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа без ограничений. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего уровня функциональной подготовки;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам,

характерным для этапа спортивного совершенствования;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

 Группы формируются из чисел перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства, норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения спортивной гимнастики, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.