**АННОТАЦИЯ**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА (СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 10 ЛЕТ))**

Авторы программы:

Волкова Ольга Юрьевна- заместитель директора по УВР МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Рецензенты:

Забелина Нина Ивановна – заместитель директора по УВР ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Кузнецов Ксения Владимировна – заместитель директора по МР ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении 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»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа предназначена для работы с обучающимися 8-18 лет.

 Цель программы:

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

 - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Спортивная гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, акробатика и хореография.

 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 обучающихся по спортивной гимнастике в том числе:

 - необходимость доведения исполнительского мастерства учащихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

 - овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

 - обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;

 - применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

 - многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

 - постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам и срокам обучения по программе на 46 недель учебно-тренировочных занятий в непосредственно в условиях ДЮСШ и тренировочных сборов, 6 недель – самостоятельная работа в период активного отдыха обучающихся.

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:

 - этап начальной подготовки - 3 года

- тренировочный этап - до 5 лет.

-совершенствование спортивного мастерства от года и выше

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ не может превышать на:

НП (до 1 года) 6 часов в неделю

- НП (свыше 1 года) 8 часов в неделю

- Т(СС)- 1,2 -12 часов в неделю

- Т(СС) – 3,4,5-18 часов в неделю

СС- до года и свыше- 24 часов в неделю.

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