**Аннотация**

**к дополнительной образовательной программе**

**спортивной подготовки**

**по виду спорта «Художественная гимнастика».**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее по тексту – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», на основе Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства просвещения Российской Федерации, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», Концепции развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р), Концепции развития детского – юношеского спорта в РФ до 2030 года, (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р), устава МБУ ДО СШ Цимлянского района и локальных актов СШ.

Основной целью Программы спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва для сборных команд Цимлянского района, Ростовской области и Российской Федерации.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* направленность на максимально возможные достижения;
* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
* волнообразность динамики нагрузок;
* единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

* пояснительная записка;
* нормативная часть;
* методическая часть;
* система контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения;
* план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Данная Программа состоит из трех основных частей.

Первая часть Программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, а также систему участия в соревнованиях, тренерскую и судейскую практику по годам занятий для каждого этапа подготовки.

Вторая часть Программы – методическая, которая включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировок, организации медицинского и психологического контроля и управления.

Третья часть Программы посвящена системе контроля и зачетным требованиям: контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам занятий. Программный материал представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую, соревновательную и инструкторскую и судейскую практику.

Программа содержит определенный комплекс основных параметров подготовки гимнасток в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 12 и более лет спортивной подготовки.

Срок реализации – бессрочно.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работы по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам и периодам спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)– 5 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 4года.
* этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – продолжительность не ограничена.

Условиями для зачисления на Программу являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятия художественной гимнастикой.

2. Успешные результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В процессе спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера – преподавателя допускается к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры и др.), при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящим спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Система спортивного отбора включает:

* просмотр и тестирование поступающих с целью ориентирования их на занятия художественной гимнастикой;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
* просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления:

* этап начальной подготовки (период до года) – 6 лет;
* тренировочный этап – 9 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства – 15 лет.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, представляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивных сборов, медико- восстановительных мероприятий и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Недельный режим тренировочного процесса составляет:

* на этапе начальной подготовки – до года – 6 часов, свыше года – 8 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до двух лет – 12 часов, свыше двух – 14 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 года – 20часов, 2 года – 22 часа, 3 года – 24 часа;

Количество занятий в неделю на этапах составляет:

* на этапе начальной подготовки – до года – 3 занятия, свыше года – 4 занятия;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до года – 4 занятий, свыше года – 5 занятий, 3-й год – 5 занятий, 4-5-й год – 6 занятий;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 6 занятий.

При формировании количественного и качественного состава группы учитываются:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* возрастные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
* уровень технического мастерства спортсменов.

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки:

* на этапе начальной подготовки –– 12 чел.,
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 чел.;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 чел..

Результатом реализации Программы для лиц, проходящих спортивную подготовку, является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
* приобретение опыта вступления на официальных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья.







