

**Аннотация к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«эстетическая гимнастика» МБУ ДО СШ №1**

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика» (далее по тексту – Программа) разработана в соответствии: с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта РФ от 21.11.2022 г. № 1037, нормативными актами, регуливающими спортивную подготовку, локальными актами МБУ ДО СШ №1. Основной 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, воспитание всесторонне развитой личности.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

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

Программа имеет следующие разделы:

- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа по виду спорта эстетическая гимнастика;

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Данная Программа включает в себя:

- 1) 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;
- 2) методический 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 тренировочных занятий, организации медицинского и психологического контроля;
- 3) часть Программы посвящена системе контроля и зачетным требованиям, контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам занятий.

Программа содержит определенный комплекс основных параметров подготовки гимнасток в процессе многолетней тренировки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В процессе спортивной подготовки на всех этапах, кроме основного тренера преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы и др.).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящим спортивную подготовку,

организуются тренировочные мероприятия, являющиеся частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование поступающих с целью ориентирования их на занятия эстетической гимнастикой;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- 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.