

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (юноши и девушки) включает характеристику основных компонентов подготовки спортсменов на протяжении многолетнего тренировочного процесса, предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнастов, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменов на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и формирование будущих профессиональных навыков специалиста в области физической культуры и спорта.

Главная цель Программы – воспитание личности спортсмена, ориентированного на достижение высокого спортивного результата.

Основными задачами 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 обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

**теории и методики физической культуры и спорта
общей и специальной физической подготовки
спортивной гимнастики как вида спорта
хореографии**

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у мужчин: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина и на четырех – у женщин: разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технично-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей этого вида спорта – искусственный характер движений в отличие от естественных – ходьбы, бега, прыжков. Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов.

Вторая, не менее важная особенность – изобилие структурно-разнообразных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста или гимнастки представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, все более сложных упражнений.

Программа рассчитана на **46 недель в год для детей и подростков от 6-7 до 18 лет.**

Срок обучения 10 лет.

Основными формами освоения Программы являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной (предварительной) подготовки включает в себя 2 года обучения: девочки – 6-7 лет, мальчики – 7-8 лет. Задачами обучения являются:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) включает в себя 5 лет обучения – до 2-х лет обучения (начальная специализация) и свыше 2-х лет обучения – трехгодичный этап углубленной специализации. Принимаются девочки – с 8 лет, мальчики – с 9 лет. Задачами обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, таких как сила, ловкость, координационная способность, общая выносливость, скоростно-силовые качества;
- подготовка к обучению сложным элементам и соединений;
- морально-волевая подготовка;
- начальная специализация в избранном виде спорта;
- выполнение разрядных норм;
- освоение элементов гимнастики в соответствии с требованиями классификации;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.

Этап совершенствования спортивного мастерства – включает в себя 3 года обучения – до 1-го года и свыше 1-го года обучения:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива Мастера спорта России.
- сохранение здоровья спортсменов.