

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «художественная гимнастика»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «художественная гимнастика» составлена в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р; распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень).

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 по виду спорта «художественная гимнастика».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные виды (формы), применяющиеся при реализации Программы:

групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;

тестирование и контроль;

самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Программа включает следующие разделы и подразделы:

общие положения; продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки; объем Программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы; годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств; система контроля; требования к результатам прохождения Программы на каждом уровне подготовки; оценка результатов освоения Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку в группах по уровням и периодам подготовки; рабочая программа; программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки; особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам; условия реализации программы; материально-технические условия реализации Программы; кадровые условия реализации Программы; сетевая форма реализации Программы; информационно-методические условия реализации Программы; литература.

Результаты прохождения Программы применительно к уровням подготовки и годам обучения должны соответствовать целям, поставленным Программой.

1. На базовом уровне: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2. На продвинутом уровне: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, осуществляющей реализацию Программы, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель), и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта «художественная гимнастика».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на базовом уровне – двух часов;

на продвинутом уровне – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Срок реализации программы:

Базовый уровень – 1-3 года

Продвинутый уровень -1-8 лет.