



 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « _____ » августа 2017 года.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной
 общеобразовательной программе в области физической культуры и
 спорта «художественная гимнастика»**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП 1 г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1 г	УТ 2 г	УТ 3 г	УТ 4 г	УТ 5 г	СС 1 г	СС 2 г
1.	Теория и методика физической культуры и спорта <i>-теоретическая подготовка</i>	9	10	10	10	10	12	12	12	12	14
2.	Общая физическая подготовка	66	56	56	60	60	60	93	93	65	77
3.	Специальная физическая подготовка	49	61	61	83	83	132	187	187	174	199
4.	Избранный вид спорта: <i>-техническая подготовка</i> <i>-тактическая подготовка</i>	182	315	315	429	429	530	592	592	936	1095
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	16	16	20	20	24	28	28	30	38
6.	Контрольные испытания	2	4	4	12	12	16	18	18	17	17
7.	Медицинское обследование	4	6	6	10	10	6	6	6	14	16
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	780	936	936	1248	1456

**Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«Художественная гимнастика»**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 05 февраля 2013 г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта, осуществляемым в природной среде и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач: содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепление здоровья занимающихся; воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов; обучение технике и тактике по художественной гимнастике, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по художественной гимнастике. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменок в спортивной школе является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся художественной гимнастикой в соответствии с этапами подготовки:

- Этап начальной подготовки – обучение до 3 лет.
- Тренировочный этап – до 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки осуществляется: организация досуга средствами спорта; систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (Т).

На тренировочном этапе определяются следующие направления: повышение уровня физического здоровья, физической и специальной подготовленности; выполнение нормативных требований; профилактика вредных привычек и правонарушений; воспитание основных физических качеств; овладение техникой; знакомство с правилами соревнований; участие в соревнованиях различного уровня.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется: повышение уровня специальных физических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение повышенных тренировочных нагрузок; выполнение нормативных требований в соответствии с возрастной группой; приобретение соревновательного опыта; знакомство с периодизацией тренировочного процесса; ознакомление с организацией и проведением соревнований; судейство соревнований различного уровня; специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды области.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения базовым техникам (техники при работе с предметами и без предметов) к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе (при выполнении групповых упражнений);
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Программа рассчитана на годовой календарный график из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время; время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.