



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ ПГО
 А.В. Якимов
 «30» августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду 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 программе спортивной подготовки по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

Программа спортивной подготовки виду спорта художественная гимнастика (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден Приказом Министерства спорта России от 05.02.2013 г. № 40), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка. Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

Ожидаемый результат - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений"); теоретическая, общая и специальная физическая подготовка; освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменок; отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства-повышение функциональных возможностей организма спортсменок; 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; сохранение здоровья спортсменок.

Срок реализации Программы – 10 лет, возраст занимающихся с 6 до 18 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема,

установленном Минспорта России.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

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, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике по художественной гимнастике, подготовка квалифицированных юных спортсменок;

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса: 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.

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.

Комплектование учебных групп

Этапы подготовки	Длительность этапов подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	13	5