

Аннотация к рабочим программам этапа начальной подготовки

Рабочие программы для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки (далее НП) разработаны в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 275-ФЗ п.9 ст.2 и составлены в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки от 09.11.2022 г., № 953 и на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Рабочие программы включают:

пояснительную записку; учебно-тренировочный план; программный материал для учебно-тренировочных занятий и самостоятельной работы, контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели в астрономических часах, для групп НП до года в объёме 234 часов, 4,5 часа в неделю, групп свыше одного года 312 часов, 6 часов в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов.

В часовой объём учебно-тренировочного плана входят: общефизическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретические, психологическая подготовка; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Для выполнения в полном объёме учебно-тренировочной нагрузки учитывается самостоятельная работа по общефизической и специальной физической подготовке.

Целью освоения 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.

Для достижения цели подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

Требования к результатам выполнения задач рабочей программы на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (выполнить спортивный разряд – не ниже 3 юношеского спортивного разряда), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).