

Аннотация к рабочим программам учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Рабочие программы для учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (далее УТ до 3-х лет, УТ свыше 3-х лет) 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 УТ до 3-х лет в объёме 624 часа (12 часов в неделю), групп УТ свыше 3-х лет 832 часа (16 часов в неделю). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе не должна превышать трёх часов.

В часовой объём учебно-тренировочного плана входят: общефизическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретические, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; 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 учебно-тренировочном этапе решаются следующие задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для перевода из групп УТ до 3-х лет в группы УТ свыше 3-х лет необходимо выполнить минимальные требования - третий спортивный разряд.

Для перевода из групп УТ свыше 3-х лет на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить разряд «Кандидат в мастера спорта».