

Аннотация к рабочим программам этапа начальной подготовки

Рабочие программы для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки (далее НП) составлены в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки от 12 декабря 2025 года № 1136 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия. 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», а также общих знаний об антидопинговых правилах;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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 2 юношеского спортивного разряда), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).