**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

 **детско - юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной

программы.

Цели: гармоничное развитие личности обучающихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение продолжительной творческой деятельности.

Задачами реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики и в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению базового и углублённого уровней в художественной гимнастике.

Учебно-тренировочный процесс МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» охватывает 2 уровня сложности: углубленный (1-2 год обучения) и базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи.

• Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта «Художественная гимнастика». К вариативным предметным областям базового уровня относятся: различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; хореография и акробатика; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

1-2 год обучения – это выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых, обучающемуся спортсмену, двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание и мотивация устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - это укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышение уровня культуры движений, овладение техникой упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

• Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей. К обязательным предметным областям углублённого уровня относятся: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения, общая и специальная физическая подготовка; вид спорта «Художественная гимнастика». Вариативные предметные области углублённого уровня включают различные виды спорта и подвижные игры; судейскую подготовку; развитие творческого мышления; хореография и акробатика; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

1-2 год обучения – это всестороннее развитие личности, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС.

1.2. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 1 октября.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровнисложностипрограммы | Продолжительностьобучения(в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемостьгрупп(человек) |
| Базовыйуровеньсложности | 1, 2 | 5-7 | 15 |
| 3, 4 | 8-9 | 15 |
| 5, 6 | 10-11 | 12 |
| Углубленныйуровеньсложности | 1, 2 | 12-14 | 10 |

1.3. Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта художественная гимнастика.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование предметных областей |  Уровни сложности программы  |
|  | Базовый уровень | Углубленный уровень |
|  | 1 год обучения | 2 годобучения | 3год обучения | 4год обучения | 5год обучения | 6год обучения | 1год обучения | 2год обучения |
|  | % 4 часа | % 5 часов | % 6 часов | %8 час | % 9 час | %10 час | %  11 час | %12 час |
|  1. Обязательные предметные области |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 10%18ч. | 10%23  | 10%27 | 10%37  | 10%41 | 10%46  | 10%50  | 10%56  |
| ОФП (общаяфизическаяподготовка) | 30%55 | 30%69 | 30%83 | 30%110 | 30%124 | 30%138 | - | - |
| СФП (специальнаяфизическаяподготовка) |  |  |  |  |  |  | 10%50 | 10%56 |
|  Вид спорта: художественная гимнастика | 30%55 ч | 30%69 | 30%83 | 30%110 | 30%124 | 30%138 | 30%152 | 30%165 |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | 20%102 | 20%110 |
| 2.Вариативные предметные области |
| **Различные виды спорта и подвижные** | 10% 19 | 10% 23 | 10% 28 | 10% 37  | 10% 42  | 10% 46 | 10% 51  | 5% 28 |
| игры |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейскаяподготовка |  |  |  |  |  |  |  | 5%27 |
| Хореография или акробатика | 20% 37 | 20%46 | 20%55 | 20% 74 | 20% 83 | 20% 92 | 20% 101  | 20% 110 |
| Итого часов в год | **184** | **230** | 276 | 368 | **414** | 460 | **506** | 552 |

**1.4. Ожидаемый результат программы**

На базовом и углубленном уровне:
1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с
утвержденным учебным планом.
1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным
планом.
1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.
1.4. Знание теории физической культуры и вида спорта: художественная гимнастика.
1.5. Выполнение разрядных требований