

## Аннотация к программе

Настоящая программа разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 14.04.2021 г., законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка», Конвенцией о правах ребенка. Приказ Министерства спорта РФ от 03.09.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 672-р, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.2648-20 от 28.09.2020.

Новизна и актуальность программы состоит в том, что она ориентирована на подготовку гимнасток и гимнастов определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований.

Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнастов.

### **Количество учебных часов**

Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительной группе – 6 часа в неделю. Количество учебных недель - 36. Всего часов в год – 216 часа.

Группы начальной подготовки 1 года обучения – учебная нагрузка – 6 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 312.

Группы начальной подготовки 2 года обучения – учебная нагрузка – 8 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 416.

Группы учебно-тренировочные 1 года обучения – учебная нагрузка – 10 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 520.

Группы учебно-тренировочные 2 года обучения – учебная нагрузка – 12 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 624.

Группы учебно-тренировочные 3,4 года обучения – учебная нагрузка – 14 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 728.

Группы учебно-тренировочные 5 года обучения – учебная нагрузка – 16 часов в неделю. Количество учебных недель – 52. Всего часов в год – 832.

### **Учебно-методический комплект**

Для освоения программы используются литература:

*Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский* «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005.

Советский спорт.

*Вайцеховский* «Книга тренера» М. ФКиС

*В.М. Волков* «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС

*В. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин* «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС

*Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова* «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Ленизда

*А.А. Деркач, А.А. Исаев* «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987

*Смирнов Ю.И.* «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986 Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б.

«Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989

*Сучилин Н.Г.* «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

*А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин* «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012