

Аннотация

к дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной гимнастике

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (далее Программа) разработана для обучающихся БУ ДО города Омска «СДЮСШОР №25», в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и к срокам обучения по этим программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- устава бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25».

Направленность программы – предпрофессиональная:

- 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, в том числе в спортивной гимнастике;
- 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, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Новизна заключается в специфике условий ее реализации, необходимости преемственности подготовки юных гимнастов при последовательном прохождении этапов обучения. С учетом дошкольного возраста обучающихся Программа предусматривает освоение огромного арсенала техники гимнастических упражнений в игровых формах.

Целесообразность и актуальность заключается в увеличении объёма социального заказа на обучение дошкольников гимнастическим упражнениям. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем детского организма.

Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию.

Дополнительная предпрофессиональная программа подготовки обучающихся в системе дополнительного образования, обладает большими возможностями. Тренеры - преподаватели должны научиться работать нестандартно, заниматься разработкой авторских программ, тренировочных занятий, находить индивидуальный подход к способностям каждого обучающегося.

Цель - создание условий для формирования и развития спортивных способностей у обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом самосовершенствовании в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
3. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
5. 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, в области физической культуры и спорта.
6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
7. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основная форма работы образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей в рамках Программы;
- тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в соревнованиях по спортивной гимнастике;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

По окончании реализации Программы ожидается достижение следующих результатов:

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спортивных видов гимнастики;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития спортивной гимнастики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий спортивной гимнастикой;

- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по спортивной гимнастике;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной гимнастикой.

«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

«Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой спортивной гимнастики;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивной гимнастике;

- знание требований техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по спортивной гимнастике.

«Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – спортивная гимнастика;
- формирование мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- знание официальных правил соревнований по спортивной гимнастике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной гимнастики и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по спортивной гимнастике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

«Хореография и акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

«Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной гимнастики специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной гимнастике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Форма подведения итогов реализации Программы – посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся.

Программа считается успешно реализованной, если: обучающийся, демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы.