

Аннотация к рабочей программе этапа совершенствования спортивного мастерства

Рабочая программа для учебно-тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) 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 в объёме 936 часов (18 часов в неделю). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе ССМ не должна превышать четырёх 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 этапе ССМ решаются следующие задачи:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Для перевода из групп ССМ в группы высшего спортивного мастерства необходимо выполнить нормативы для присвоения звания «мастер спорта России».

Возраст обучающихся на этапе ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ (Смоленская область) и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.