

Аннотация к рабочей программе этапа совершенствования спортивного мастерства

Рабочая программа для учебно-тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) 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 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-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 ССМ решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность результатов в 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 норматив мастера спорта.

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.