

Аннотация к рабочей программе этапа высшего спортивного мастерства

Рабочая программа для учебно-тренировочных групп этапа высшего спортивного мастерства (далее ВСМ) 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 1248 часов (24 часа в неделю). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе ВСМ не должна превышать четырёх часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические 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 ВСМ решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов в соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрировать стабильные спортивные результаты в соревновательной деятельности.

Возраст обучающихся на этапе ВСМ 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.