

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ МКУ ДО «ДЮСШ» ПО ВИДАМ ПОРТА

1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная» культивируется 9 видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, регби, лыжные гонки, настольный теннис, бокс, пауэрлифтинг.

2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие **принципы**:

– **комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– **преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

– **вариативности** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки по видам спорта является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программы являются документами, которые определяют с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой - выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Разработка программ по видам спорта, на каждом этапе подготовки опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

3. Структура системы многолетней подготовки.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внутренировочных и внесоревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Характерными чертами многолетней подготовки спортсменов на различных этапах являются:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение нормативов);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы спортивной подготовки и их взаимосвязь;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные характеристики процесса подготовки.

В программах по видам спорта, многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка юных спортсменов осуществляется по уровням сложности образовательной программы (базовый и углубленный).

Уровни сложности: 1) Базовый (6 лет);

2) Базовый + углубленный (6 + 2 (+2) лет).

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности ст.11 ФЗ об образовании образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

4. *Периоды подготовки.*

На 1 – 3 году обучения с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 2 и 3 академических часа.

В переходный период (6 недель - июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

ДЮСШ вправе по своему усмотрению определять недельный режим работы. Он может быть двух видов: 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 3 часа.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с группами 3 – 6 – годов обучения, может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 12 часов (4 раза в неделю по 3 часа).

5. *Организация и проведение текущего, промежуточного и итогового контроля (аттестации).*

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При контроле учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного

вида аттестации.

Аттестация обучающихся в учебных группах проводится 1 раз в год. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершении весеннего подготовительного периода (май).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;
- итоговое занятие;
- тестирование.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия детей в контрольных испытаниях.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем, оформляются протоколами. Протокол после сдачи контрольно-переводных нормативов предоставляется на утверждение директору, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации, обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года подготовки.

6. Программы разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Уставом МКУ ДО «ДЮСШ» на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы.

7. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу. Базовый + углубленный уровень.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка футболистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности

- 1-й,2-й,3-й года обучения (срок обучения – 3года);
- 4-й,5-й,6-й года обучения (срок обучения -3 года).

Углубленный уровень сложности

- 7-й,8-й года обучения (срок обучения - 2года).

В данной программе представлены:

- модель построения системы многолетней подготовки;
- примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп по каждому году обучения.

Цель программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

- 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;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и 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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по футболу - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

2. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.

3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.

4. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

5. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.

6. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке;

- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май);

- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- сохранность и стабильность занимающихся в группах;

- рост индивидуальных показателей физических качеств;

- укрепление здоровья;

- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;

- положительная динамика спортивно-технического мастерства;

- достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

Срок реализации программы: 8 лет.

8. Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам. Базовый уровень+ углубленный уровень.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки, таких как:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных лыжников.

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Основными целями образовательного процесса являются:

- обеспечение образования в интересах личности, общества, государства;
- осуществление подготовки лыжников;
- формирование нравственных, духовных основ и ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта;
- воспитание гармонично развитой личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по лыжным гонкам;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города и района;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.

Основными показателями работы являются:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Срок реализации программы: 8 лет.

9. Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу. Базовый уровень+ углубленный уровень.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – баскетболе;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по баскетболу - это:

1. Владение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке;
- контрольное тестирование проводится два раза в год (декабрь, май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;

- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

Срок реализации: 8 лет.

10. Дополнительная образовательная программа по волейболу. Базовый уровень.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении волейбола МКУ ДО «ДЮСШ» г. Баляя.

Данная программа разработана на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Волейбол: Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание /Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на 4 этапа:

1 этап: 1-2 год обучения. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение к волейболу. Начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие общих физических качеств с учетом специфики волейбола. Формирование умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты).

2 этап: 3-4 года обучения. Предусматривает освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

3 этап: 5 год обучения. Ориентирован на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, а также игровую и соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям.

4 этап: 6 год обучения. Для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов; специализации по игровым функциям. Выполнение задач (образовательной, воспитательной, оздоровительной) предусматривает: проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Образовательная программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

1 – 2 года обучения:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

3 – 6 года обучения:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ организует спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу в ДЮСШ будут способствовать:

- освоению учащимися технических приемов и их применение в играх;
- расширению объема, разносторонности тактико-технических действий учащимися;
- формированию умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- воспитанию волейбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в процессе игры;
- воспитанию умений гибко менять тактическую схему игры.

Срок реализации: 6 лет.

11. Дополнительная образовательная программа «Шахматы». Базовый+ углубленный уровень.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении шахматы МКУ ДО «ДЮСШ».

Цели: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы ФК и С, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Задачи: укрепление здоровья; получение знаний, умений, навыков в области ФКиС, в области шахмат; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки; получение начальных знаний, умений, навыков и др.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе шахмат);
- дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- на адаптацию к жизни в обществе.

Уровень образовательной программы – освоение базового и углубленного уровня сложности.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Программа позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков — сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

Учебная программа по шахматам предусматривает **базовый и углубленный уровень сложности** – 8 лет обучения.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» – 7 лет.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на 1, 2 году обучения - 2 часов;
- на 3 – 8 году обучения - 3 часов.

Завершение обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно-переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

12. Дополнительная образовательная программа по настольному теннису. Базовый уровень.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень образовательной программы: базовый уровень сложности.

Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Цель программы: способствовать сохранению и укреплению физического здоровья обучающихся; обучить занимающихся технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить к участию в соревнованиях по настольному теннису. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих **задач:**

1. Образовательные

- научить знаниям, умениям, навыкам по виду спорта - настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению;

3. Воспитательные

- воспитать социальную активность обучающихся: воспитать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии;
- формирование детского коллектива;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям настольным теннисом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Срок реализации программы: 6 лет.

Адресат: дети 7-18 лет.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: дети разного возраста

Ожидаемый результат.

В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- осваивают технику и тактику игры в настольный теннис;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе для получения спортивного разряда.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

13. Дополнительная образовательная программа по регби. Базовый уровень.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении регби МКУ ДО «ДЮСШ».

Цели: Укрепление здоровья, гармоническое развитие личности, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбию, обеспечение всесторонней и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для высшего спортивного мастерства.

Задачи: Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку регбистов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по регби;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- на адаптацию к жизни в обществе.

Уровень образовательной программы. Учебная программа по регби предусматривает один уровень сложности: **базовый уровень** – 6 лет обучения.

Настоящая программа адаптирована для ДЮСШ, имеет физкультурно-спортивную направленность и даёт возможность детально планировать

учебно-тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы педагогов, а также обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и общекомандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на **6 лет**, минимальный возраст лиц для зачисления **9 полных лет**. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей, юниоров, и группы девочек, девушек, юниорок обучаются отдельно. Наполняемость в учебных группах минимально 15 человек.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид):

- учебные занятия;
- комплексные занятия;
- интегративные занятия;
- открытые занятия;
- соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- малогрупповая;
- индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по регби и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Завершение обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно-переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и вы-

дачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы.

14. Дополнительная образовательная программа по пауэрлифтингу. Базовый уровень.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении пауэрлифтинга МКУ ДО «ДЮСШ».

Цели: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы ФК и С, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Задачи: укрепление здоровья; получение знаний, умений, навыков в области ФКиС, в области избранного вида спорта – пауэрлифтинга; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки; получение начальных знаний, умений, навыков и др.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- на адаптацию к жизни в обществе.

Уровень образовательной программы – освоение базового уровня сложности.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе по виду спорта «пауэрлифтинг» – 12 лет.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Результатом реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «пауэрлифтинг» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Завершение обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно-переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы.

15. Дополнительная образовательная программа по боксу. Базовый уровень.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокса МКУ ДО ДЮСШ.

Цели: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы ФК и С, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Задачи: укрепление здоровья; получение знаний, умений, навыков в области ФКиС, в области избранного вида спорта-бокса; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки; получение начальных знаний, умений, навыков и др.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- на адаптацию к жизни в обществе.

Уровень образовательной программы – освоение базового уровня сложности.

Набор обучающихся производится с 10 лет.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с воз-

растным принципом комплектования групп по боксу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Срок реализации программы: 6 лет.

Завершение обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно-переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и переводе обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.