

**Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Моркинский центр физической культуры и спорта»
в 2018-2019 учебном году
реализует дополнительные общеразвивающие программы
на бесплатной основе в рамках установленного муниципального задания**

**Аннотация
на дополнительные общеразвивающие программы
физкультурно-спортивной направленности**

Дополнительные общеразвивающие программы - образовательные программы физкультурно-спортивной направленности, которые отражают систему подготовки начинающих спортсменов в условиях центра физической культуры Моркинского района. Программа позволяет включаться в процесс обучения детям 6-18 лет (в зависимости от избранного вида спорта), которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки, что является актуальным для избранного вида спорта.

Программы максимально приближена по структуре и принципам реализации к предпрофессиональным программам, с целью обеспечения преемственности в реализации программ разного уровня.

Структура программ содержит все необходимые компоненты в соответствии с требованиями нормативных документов.

Дается характеристика избранного вида спорта, специфики организации обучения в спортивно-оздоровительных группах, излагается структура поэтапной подготовки, адаптированные требования к усвоению программы, критерии оценки деятельности спортивно - оздоровительных групп без проведения итоговой аттестации, что отличает данную программу от программ предпрофессиональных.

В учебном плане представлено планирование программного материала по этапам подготовки и предметным областям. В методической части раскрывается методика организации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей.

В программе представлены приемные контрольно-переводные требования для спортивно-оздоровительных групп, которые позволяют отследить динамику в развитии учащихся, провести отбор перспективных детей для обучения на начальном этапе подготовки по предпрофессиональным программам.

Информационное обеспечение программы включает список литературы и перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Представленные дополнительные общеразвивающие программы для спортивно-оздоровительных групп рекомендованы к реализации в ЦФКС Моркинского района.

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе ФУТБОЛ

Вид спорта: ФУТБОЛ

Возраст учащихся: программа рассчитана на обучающихся с 8 лет и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу регламентирует и планирует тренировочный процесс футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа обучения рассчитана на 52 недели и 37 недель.

Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель программы: обеспечение физической подготовки обучающихся, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Программа направлена на:

- физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол.

Прогнозируемые результаты:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе ВОЛЕЙБОЛ

Вид спорта: ВОЛЕЙБОЛ

Возраст учащихся: программа рассчитана на обучающихся с 8 лет и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу регламентирует и планирует тренировочный процесс волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа обучения рассчитана на 37 недель.

Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель программы:

Углубленное изучение спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков; - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Прогнозируемые результаты:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейболе); -

вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка;

- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Вид спорта: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст учащихся: программа рассчитана на обучающихся с 7 лет и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжной подготовке регламентирует и планирует тренировочный процесс лыжников на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа обучения рассчитана на 44 недели.

Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом

спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, ходьба на лыжах, спусков, имитаций, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия лыжной подготовкой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в пределах осваиваемой программы.

При организации учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах.

На спортивно-оздоровительном этапе формирование групп осуществляется на внеконкурсной основе из всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

Аннотация к рабочей программе по дзюдо

1.Тренировочный этап подготовки

Цель программы: Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий дзюдо.

Программа направлена на:

- специализированную подготовку перспективных спортсменов для достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды Свердловской области, России;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению программы этапа спортивного совершенствования мастерства, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в дзюдо;

- подготовка инструкторов и судей по дзюдо.

Основными задачами реализации Программы является:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- дальнейшее совершенствование индивидуальной техники борьбы;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней;

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на тренировочном этапе, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей обучающихся.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Содержание учебного материала также планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет). При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы впервые вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток. Программе предложены рекомендации по организации питания для дзюдоистов младшего возраста. Конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В настоящую программу внесены дополнения в разделы: учебный план, контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений - через 7- 9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 6 этапов: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на тренировочном этапе: - 5 лет.

Тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения). Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) — до 2 лет обучения
Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В ГРУППАХ

Этап	Год обучения	Возраст занимающихся для зачисления, лет	Максимальное число учащихся в группе, чел.	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
УТ	Первый год	12	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП,
	Второй год	13	14	12	ИВС, Техничко-тактическая и
	Третий год	14	12	18	психологическая подготовка, Другие виды спорта и подвижные игры,

					теория и методика ФК и С (тесты)
	Четвертый год	15	12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ИВС, Техничко-тактическая и психологическая подготовка, Другие виды спорта и подвижные игры,
	Пятый год	16	12	18	теория и методика ФК и С (тесты).

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья ни основании заключения Государственного центра спортивной медицины, не освоения занимающимся минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава ЦФКС (о чём школа должна информировать родителей).

Отчисление из школы оформляется приказом.

**Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Вид спорта: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Возраст учащихся: программа рассчитана на обучающихся с 8 лет и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису регламентирует и планирует тренировочный процесс теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа обучения рассчитана на 42 недели.

Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Настоящая Программа составлена на основе примерной программы для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт 2007 г.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки теннисистов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа « настольный теннис» составлена для этапов многолетней спортивной подготовки игрока - этапа спортивно-оздоровительного. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно – оздоровительном этапе. Насыщенный двигательный режим на занятиях спортивно – оздоровительного этапа даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Обучение по программе « настольный теннис» позволит обучающимся укрепить здоровье, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также способность самостоятельно осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Основной задачей этапа Спортивно – оздоровительного – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по гандболу.

ЦЕЛЬ: Содействовать формированию общей культуры личности обучающегося, его разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья, привитию интереса к занятиям игре в настольный теннис.

ЗАДАЧИ:

обучающие

- овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и

первоначальными основами техники и тактики игры в настольный теннис ;

- овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий настольный теннисом;

- изучение основ организации и проведения школьных соревнований по волейболу;

воспитательные:

- создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

- воспитание у детей и подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции.

- воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

развивающие:

- развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;

- выполнение выпускниками групп спортивно – оздоровительных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;

- развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия ребенка;

оздоровительные:

- укрепление здоровья и работоспособности;

- сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

На этап спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ Моркинского района, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Перевод по годам обучения в группы начальной подготовки осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Форма и режим занятий:

Наполняемость учебных групп по этапам обучения:

На спортивно-оздоровительном этапе группа комплектуется в количестве не менее 15 человек;

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).

4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

Аннотация к рабочей программе по плаванию для этапа начальной подготовки

Рабочая программа по плаванию для этапа начальной подготовки МУ ДО «Моркинский ЦФКС» пгт. Морки составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 6.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «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», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение. Плавание имеет психогигиеническое значение – устраняет бессонницу и другие признаки нервного напряжения, снижает перевозбуждение, укрепляет нервную систему. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность.

Рабочая программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры.

Программа по плаванию для групп начальной подготовки направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование

широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная работа;
- соревнования;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

В тренировочные сборы;

В участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

В прохождение практических контрольных испытаний по ОФП И СФП.

В участие в соревнованиях различного уровня.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы принимает решение об индивидуальном спортивном отборе. Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и способностей телосложения требованиям подготовки плавания. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 8 недель, во время которых

спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима 44 недели. Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапами подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МУ ДО «Моркинский ЦФКС».

Многолетняя подготовка спортсменов.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9 лет, а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность этапа – 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ (ДИСЦИПЛИНЕ В СОСТАВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ) ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Рабочая программа по хоккею с шайбой для занятий спортивно-оздоровительных групп составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Рабочая программа рассчитана на возраст учащихся от 7 до 10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет тренерам-преподавателям ЦФКС придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Данная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана для обучения детей в спортивно-оздоровительной группе на 1 год.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- Принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложенного программного материала, его соответствие для данного этапа подготовки, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала на данном этапе подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для дальнейшей специализации по хоккею с шайбой.

Целью спортивно-оздоровительной подготовки юных хоккеистов ЦФКС является обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья с целью формирования групп начальной подготовки в дальнейшем.

Основными задачами для групп спортивно-оздоровительной подготовки являются: привлечение большого количества детей (дошкольного и младшего школьного возраста) к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование элементарных навыков игры в хоккей

Основными показателями работы ЦФКС являются – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся.

Анализ деятельности ЦФКС показывает, что обучение в спортивно-оздоровительных группах стабилизирует состав занимающихся на начальных этапах обучения.

В настоящей программе отражена структура подготовки на данном этапе, основные положения работы отделения, а также соответствующие контрольные нормативы.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в ЦФКС по хоккею с шайбой является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО БАСКЕТБОЛУ

Рабочие программы по баскетболу разработаны на основе дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» города Моршанска.

Рабочие программы составлены тренерами-преподавателями отдельно на каждый этап подготовки и рассчитаны на один учебный год.

Рабочие программы составлены для следующих этапов подготовки: этап начальной подготовки 1-го года обучения, этап начальной подготовки 3-го года обучения, тренировочный этап 1-го года обучения.

Годичный цикл в рабочих программах рассчитан на 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях ЦФКС и 6 недель работы по индивидуальным планам и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы составлены в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 года.

Структура рабочих программ составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 13.09.2013 года.

Структура рабочих программ содержит следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта;
общая физическая подготовка;
избранный вид спорта;
специальная физическая подготовка.

Рабочие программы описывают многолетний целенаправленный процесс подготовки на тренировочных этапах, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, как результат освоения Рабочей программ, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности,
- уровень спортивного мастерства,
- участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.