

## **Аннотации к дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»**

Образовательный процесс в ДЮСШ строится на утвержденных директором школы дополнительными общеобразовательными программами спортивной направленности: дополнительные общеразвивающие и дополнительные предпрофессиональные программы.

Средства, методы и формы обучения и воспитания соответствуют статусу учреждения и направлению его деятельности в соответствии с этапами обучения в учреждении.

### **Перечень дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»**

1. Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (Важенин А.В., Шаяхметова А.О.)
2. Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (Шалькова Д.А.)
3. Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (Бучельников В.Д.)
4. Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо (Ракович Н.С.)
5. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (Рудницкий П.А.)

#### **1. Аннотация к образовательной программе дисциплины « Баскетбол»**

Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 8-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции в зависимости от возраста делятся на учебные группы начальной подготовки(НП) и тренировочные группы (ТГ).

**На этапе начальной подготовки** – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, желающих заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов, для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе** – группы формируются из числа одаренных детей, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по ОФП и СФП.

**Цель программы:** Углублённое изучение спортивной игры баскетбол

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории баскетбола;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;
- Подготовка к соревнованиям по баскетболу.

### **Развивающие:**

- Развивать интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- Развивать быстроту реакции, ловкость и координацию движений, выносливость;
- Содействие правильному физическому развитию.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать положительные черты характера :волю, решимость, смелость, ответственность перед коллективом, дисциплинированность, самообладание, чувство товарищества. общительность;
- Привитие организаторских способностей;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **Основные формы тренировочного процесса:**

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование технической, тактической, физической, психологической подготовленности;
- Медицинский контроль /совместно с медработником/;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Инструкторская и судейская практика.

### **Ожидаемые результаты:**

- Мотивация обучающихся на систематические занятия спортом, ведение здорового образа жизни.
- В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства, научиться играть в баскетбол.
- Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.
- Улучшение состояния здоровья, включая совершенствование двигательно-координационных качеств.
- Повышение уровня физической подготовленности общей и специальной направленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
- Снижение девиантных проявлений и вредных привычек у подростков.
- Совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств.

### **Формы контроля -**

**Предварительный контроль** – выявление исходного уровня подготовки обучающихся, корректировка программы.

**Текущий контроль** – определение степени усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности. Итоги подводятся после прохождения каждой темы.

**Итоговый контроль** – определение степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, проводится по окончании учебного года.

## **2. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Волейбол».**

Данная программа соответствует требованиям ФГОС/п. 21/ и приоритетным направлениям дополнительного образования, направленного на выполнение социального заказа:

- Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;
- Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка;
- Единство обучения, воспитания и развития;
- Практико-деятельностная основа образовательного процесса.

**Актуальность программы** состоит в том, что в ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к данной игре. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

**Цель программы:** Формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, углублённое изучение спортивной игры в волейбол.

### **Задачи**

#### ***Образовательные***

- Обучение техническим приемам и правилам игры;
- Обучение тактическим действиям;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Обучения приемам и методам самоконтроля при физических нагрузках на занятиях;
- Овладения навыков регулирования психического состояния.

#### ***Воспитательные***

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- Воспитание чувств ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям, в избранном виде спорта в свободное время;
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ).

#### ***Развивающие***

- Повышение специальной технической, физической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- Совершенствование навыков и умений игры;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

### **Ожидаемый результат:**

1. Развитие спортивных данных и интереса к регулярным занятиям, для быстрого роста спортивного мастерства.
2. Всесторонняя технико-тактическая подготовка членов секции.
3. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
4. Выполнение нормативов по ОФП и СФП, тактической, технической, интегральной и игровой подготовке, начальных спортивных разрядов.

5. Приобретение специализированных координационных возможностей опорно-двигательного аппарата (правильность технического исполнения атакующих и защитных действий).
6. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
7. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, профилактика правонарушений и дивиантного поведения.

#### **Форма контроля**

Вводная, промежуточная и итоговая аттестация: тесты, наблюдение, сдача контрольных нормативов, итоговые соревнования.

### **3. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Футбол».**

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 начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ)

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО).

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает освоение теоретических основ футбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по футболу, учебно-тренировочных сборов.

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:

- 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.

#### ***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

#### **Ожидаемые результаты реализации образовательной программы:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники игры в футбол. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Программа разработана на 11 лет обучения и рассчитана на детей в возрасте 6 – 18 лет. Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах и группе начальной подготовки 1 г.о. проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в группах начальной подготовки 2, 3 г.о. - 3 раза в неделю по 3 часа, в учебно-тренировочных группах 1 - 2 г.о. – 4 раза в неделю по 3 часа, в учебно-тренировочных группах 3 – 5 г.о. – 6 раз в неделю по 3 часа.

#### **4. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Самбо».**

Программа рассчитана на 8 лет обучения, в том числе: этапе начальной подготовки – 3 года; тренировочном этапе подготовки – 5 лет. Возраст детей с 8 до 18 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к борьбе самбо, имеющих медицинский допуск

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни и укрепления здоровья. Разносторонне физическое развитие обучающихся через обучение борьбой самбо.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения и выполнением спортивных разрядов. Весь период в спортивной оздоровительной группе, 3 года в группе начальной подготовки и 5 лет в учебных тренировочных группах.

Режим проведения занятий зависит от календарного плана, соревнований

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель обязан: привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, к здоровому образу жизни, обучить основам техники самбо, развить физические качества, воспитать моральные и волевые качества, открыть талантливых в спортивном отношении детей.

На тренировочном этапе тренер-преподаватель обязан: корректировать недостатки физического развития, укрепить здоровье и закалывание, освоить и совершенствовать технику самбо, приёмов, защит, комбинаций, сформировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, выявить предрасположенность к занятиям на этапах СС ВСМ борьбой самбо или боевым самбо.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель в год. Занятия начинаются с 01 сентября и заканчиваются 31 мая.

К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по самбо, планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

В воспитательной работе юных самбистов особое место отводится патриотическому воспитанию, нравственному воспитанию.

Учебно-тренировочные занятия планируются в борцовском зале, на стадионе, в спортивном зале. Контрольные испытания прописаны для всех учебных групп.

## **5. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Гиревой спорт»**

Весь учебный материал в данной программе излагается по группам: группы начальной подготовки (ГНП), тренировочным группам (ТГ), что дает возможность педагогам пользоваться единой программой. Это также позволяет педагогам дополнительного образования проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе по мере роста мастерства воспитанников – от спортивно-оздоровительных групп до учебно-тренировочных.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – 2 года;
- тренировочный этап (Т) – 3 года.

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки.

### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- Дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;
- Овладение техникой выполнения физических упражнений;
- Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники гиревого спорта;
- Изучение базовой техники гиревого спорта;
- Поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу;
- Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- Популяризация гиревого спорта и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;

### **Основные задачи тренировочного этапа:**

- Укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям гиревым спортом;
- Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в гиревом спорте;
- Расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;
- Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;
- Воспитание специальных физических качеств.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах составляет 9-18 лет. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься гиревым спортом и имеющие письменное разрешение от врача-

педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники гиревого спорта, выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке для перевода на следующие этапы обучения.

В учебно-тренировочных группах, при соблюдении правил техники безопасности на тренировочных занятиях, численный состав занимающихся может быть увеличен на 3 человека.

Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности. При этом уровень их спортивного мастерства не должен превышать двух разрядов.

Минимальный возраст зачисления в учебные группы 10 лет. Допускается зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Рекомендации для работы с детьми данного возраста будут даны в методической части программы.