

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.

1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В муниципальной бюджетной организации дополнительного образования» ДЮСШ п. Сангар» проводятся занятия по 9 видов спорта: лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, боксу, национальным видам спорта, шахматам, вольной борьбе, стрельбе, АФК.

В 2022-2023 учебном году в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по 9 видам спорта обучаются:

- борьба вольная - 55 человек;
- баскетбол - 16 человек;
- стрельба - 13 человек;
- легкая атлетика - 65 человек;
- бокс - 64 человек;
- шахматы - 12 человек;

- волейбол - 64 человека
- национальные виды - 14 человек
- АФК - 12 человек

2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие принципы:

Принцип 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);

Принцип 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.

Принцип 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; вне тренировочных и вне соревновательных 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 данной программе, 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: в группах начальной подготовки (ГНП-1,2). В учебно-тренировочных группах 1-2-3 -4 годов обучения. (УТГ-1,2,3,4).

4. Периоды подготовки.

В группах начальной подготовки свыше года 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.

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.

7. Рабочая программа по борьбе.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 9 - летнего возраста.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – борьба, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- организовать занятость детей во внеурочное время. (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ борьбы, обучение и методику преподавания техники и тактики борьбы. Организация и проведение соревнований по борьбе греко-римской, 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 борьбе греко-римской 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.Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- 5.Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему 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 служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.

- контрольное тестирование проводится два раза в год (октябрь, май).

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.

8. Рабочая программа по боксу.

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), и обобщений научных исследований в

области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами сборных команд различных возрастных групп, с добавлением научно - методических материалов и рекомендаций заслуженного тренера России С.Ю. Куимова, заслуженного тренера России В.Ю. Ильина, С.Ю.Бусыгина и А.Н. Устюжанина.

В основу разработки настоящей программы лег передовой опыт работы тренеров с юными боксерами, нормативно-правовые факторы, регламентирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки боксёров, результаты научных исследований и современная спортивная практика подготовки спортсменов высокого мастерства. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-

тренировочных групп (УТГ)

В данной программе представлены модель построения системы подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных боксёров и спортсменов высокого класса по годам обучения.

Цель программы — воспитание физически здоровой, нравственно – волевой, эстетически воспитанной полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям боксом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества, учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – бокса, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ бокса, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по боксу, 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 тайскому боксу - 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.

9. Рабочая программа по шахматам.

Рабочая программа «Шахматы» составлена для МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар», разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по шахматам спортивных школ.

Данная программа предназначена для УТГ - 3года обучения.

Новизна и актуальность программы:

Программа разработана с учетом современных требований, предъявляемых к шахматистам высокой квалификации, тематические планы учебно-тренировочных групп включает в себя темы, при изучении которых необходимо учитывать тенденции развития современных шахмат.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» (т.е. последовательного усложнения материала), но и принцип историзма – теория шахмат раскрывается как исторический (хронологически) процесс непрерывного углубления в законы шахматной игры, который происходил в течении нескольких столетий и продолжается в наши дни. Такой подход характерен для многих областей человеческого знания, и в этом заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Цели рабочей программы:

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к шахматной культуре;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- подготовка шахматистов высокой квалификации.

Задачи рабочей программы:

- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;
- обучить основным приемам и методам во всех стадиях шахматной игры;
- способствовать развитию индивидуальных качеств ребенка;
- отработать помимо специальных шахматных навыков, психологическую устойчивость, развить волевые качества, целеустремленность, настойчивость в преодолении недостатков и трудолюбие;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для освоения шахмат.

Срок реализации программы 3 года.

10. Рабочая программа по пулевой стрельбе.

Рабочая программа для МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Учебно-тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся по учебной программе, утвержденной Государственным Комитетом по физической культуре и спорту, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок на летний период их активного отдыха.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапе спортивной подготовки и является более приемлемой для условий МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар».

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных ЕВСК для присвоения массовых спортивных разрядов, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, популяризация среди обучающихся занятий спортом и укрепления их здоровья.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи: повысить общую физическую подготовленность, развить физические качества, обучить приемам игры, технико-тактическим действиям, приобщить к соревновательной деятельности.

Программа подготовки спортсменов на начальном этапе обучения, направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, гармоничное физическое развитие юных спортсменов;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, произвольного мышечного расслабления;
- изучение, освоение и совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях.

11. Рабочая программа по легкой атлетике.

Рабочая программа составлена для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Рабочая программа составлена на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по бегу на средние дистанции, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения опыта работы тренеров с юными легкоатлетами.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Кобяйского улуса и РС(Я).

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд У.Р.
3. Подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике.
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Рабочая программа рассчитана на 2 года.

Режим учебно-тренировочной работы в УТГ рассчитан на 52 недели из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в период проведения спортивно- оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам для учащихся.

Занятия проводятся 3 - 6 раза в неделю по 3 учебным часам. в процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы.

Цели и задачи рабочей программы выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке Показатели выполнения программных требований:

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

Основными формами занятий являются теоретическая и практическая подготовка, а также соревновательная деятельность.

Ожидаемые результаты реализации программы: выполнение массовых и спортивных разрядов, наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

15.Рабочая программа по многоборью

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике северного многоборья, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды ;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- этническая социализация молодежи Севера посредством освоения традиционной физической культуры, которая выражена в системе традиционных компонентов (народные игры, состязания и самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, закаливание);
- социализация молодежи Севера к условиям города, которая предполагает помимо усвоения социально-культурного опыта, воспроизводства системы социальных связей, преобразования окружающей действительности и самого себя, так же взаимодействие культур средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 11 до 17 лет.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по северному многоборью.