**Аннотация к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам**

**спортивной подготовки**

Муниципального казённого учреждения  
дополнительного образования

Тейковского муниципального района  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общей физической подготовки**

Срок реализации программы 3 года  
Возраст занимающихся 7 – 17 лет

Цель: содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы предполагается ознакомление с видами укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям,  создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

    Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет обучающемся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

К концу обучения воспитанники будут:

* Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
* Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
* Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
* Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
* Уметь выполнять технику приёма, передачи , подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в  лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
* Знать историю возникновения Олимпийских игр;
* Знать правила здорового образа жизни;
* Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису**

Срок реализации программы 1 год  
Возраст занимающихся 8 – 17 лет

## ЦЕЛь

Создание условий для массового привлечения детей и подростков для к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов Спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно-важных двигательных умений, навыков и качеств;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального труда и отдыха.

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- формирование волевых качеств личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу**

Срок реализации программы 7 лет  
Возраст занимающихся 8 – 17 лет

## ЦЕЛь

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении — подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые вы­сокие места на региональных и областных соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по виду спорта мини-футбол направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.Подготовка учащихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, учащиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащегося на следующий этап.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, успешное освоение теоретической и практической подготовки по виду спорта мини-футбол

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу**

Срок реализации программы 1 год  
Возраст занимающихся 10 – 17 лет

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

* повышение уровня физического развития детей;
* профилактика нарушений осанки;
* содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* развитие психических процессов и свойств личности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

•  групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

•  медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

•  тестирование.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны **знать:**

* правила безопасности труда и личной гигиены
* основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
* названия шагов в фитнесе;

**уметь:**

* пользоваться инвентарем;
* владеть чувством ритма.
* исполнять не сложные танцевальные элементы;
* распознавать характер музыки.
* правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
* работать в коллективе.
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу**

Срок реализации программы 7 лет  
Возраст занимающихся 10 – 17 лет

## ЦЕЛь

развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу**

Срок реализации программы 7 лет  
Возраст занимающихся 9 – 17 лет

## ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

* формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
* укрепление здоровья и закаливания организма учащихся;
* обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
* подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу;
* формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

* формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
* совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
* повышение общей физической подготовленности;
* совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
* развитие основных физических качеств;
* укрепление здоровья;
* совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

Проводить разминку тренировочного занятия.

Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе**

Срок реализации программы 3 года  
Возраст занимающихся 10 – 17 лет

## ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

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, 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков стрельбы. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения и пр.

В процессе тренировок юные спортсмены должны ознакомиться с технической стороной стрельбы. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях. По окончании годичного цикла тренировки учащиеся должны выполнить контрольные нормативы по программе общей физической подготовки.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

По итогам обучения учащиеся должны:  
Усвоить: - историю создания и развития пневматического оружия России;  
- теорию по основам стрельбы;  
- меры безопасности при обращении с оружием;  
- основы судейства соревнований по стрельбе.  
Научиться:  
- разбираться в пневматическом оружии, осуществлять обслуживание оружия;  
- корректировать стрельбу и вносить поправки – настраивать прицел, определять расстояние до цели;  
- приёмам меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

**Программа спортивной подготовки по легкой атлетике**

Срок реализации программы 8 лет  
Возраст занимающихся 9 – 18 лет

## ЦЕЛь

Основной целью Программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации их профессиональное самоопределение.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в МКУ ДО ДЮСШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ);

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья занимающихся, их гармоничное физическое развитие, подготовка высококвалифицированных спортсменов, членов сборных команд Ивановской области.

**Программа спортивной подготовки по баскетболу**

Срок реализации программы 9 лет  
Возраст занимающихся 9 – 18 лет

## ЦЕЛь

Целью программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Конец формы

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы программы:

* словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
* наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации программы является воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и тренировок данная программа помогает решить нижеследующие задачи:

* осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
* укрепление здоровья;
* достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
* достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
* сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
* приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

**Программа спортивной подготовки по волейболу**

Срок реализации программы 8 лет  
Возраст занимающихся 9 – 18 лет

## ЦЕЛь

Основной задачей реализации программы является формирование интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, стабильность демонстрации спортивных результатов на соревнованиях разного уровня.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд региона;
* повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов и судей по волейболу;
* подготовку и выполнение нормативных требований.

**Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам**

Срок реализации программы 8 лет  
Возраст занимающихся 9 – 17 лет

## ЦЕЛь

Основной задачей реализации программы является формирование интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, стабильность демонстрации спортивных результатов на соревнованиях разного уровня.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

## РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.