

Аннотации к рабочим программам, реализуемым в МБУ ДО СШ в 2023-2024 учебном году

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте и двойном минитрампе

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (приказ Минспорта России от 31.10.2022 №878)

Цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, последовательности, систематичности, регламентирует процесс подготовки акробатов к достижению высоких результатов, рассчитана на 8 лет. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Организация отбора и зачисления поступающих на обучение по данной программе осуществляется приёмной комиссией. Группы формируются согласно показанным результатам при приеме. Минимальный возраст зачисления 7 лет.

В летнее время юные спортсмены продолжают тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания при МБУ ДО СШ «Юный олимпиец» или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Этап начальной подготовки: Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида акробатики. Длительность – 2 года. Возраст 7-8 лет.

Тренировочный этап: направленность: начальная специализированная подготовка в избранном виде спорта. Длительность – 5 лет. Возраст – 8-13 лет. Переход в группы спортивного совершенствования. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

2.Аннотации к дополнительным общеразвивающим программам

Программа "Юный спортсмен"

Для детей раннего возраста особенно важно заниматься спортивными упражнениями, ведь в возрасте 5-6 лет характерен высокий уровень гибкости позвоночника, подвижности суставов.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, последовательности, систематичности, регламентирует процесс подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе обучения, рассчитана на 2 года для детей 5-7 летнего возраста, что обуславливает обязательное использование в учебно-тренировочном процессе игровых приемов и методик. Минимальная наполняемость групп 15 человек – обучение 1-2 года.

. В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие дети с согласия родителей и не имеющие медицинских противопоказаний. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий в спортивной школе. Объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю, годовая учебно-тренировочная нагрузка 276 ч.

Ожидаемые результаты программы:

- ежегодная передача на следующий этап подготовки в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы до 30% учащихся;

□ максимальные требования к концу обучения – знание акробатических элементов, их правильное выполнение, владение акробатическими терминами.

Программа «Вольная борьба»

Занятия спортивной борьбой предусматривают формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Вольная борьба представляет собой не только вид спорта, но и целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Привлекательность и популярность борьбы связана с большой зрелищностью и динамизмом борцовского поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий борца, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

Занятия вольной борьбой являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют

всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

МИНИ-ФУТБОЛ (6ч.)

В ходе занятий мини-футболом учащиеся выполняют технические и тактические приемы, развивается ловкость и выносливость.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в игре "мини-футбол", обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения о мини-футболе.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, знаний легкоатлетических упражнений.

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Учебный план рассчитан на 39 недель, т. е. на 234 часа подготовки. Количество занимающихся в секции – 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 2 часа. Сдача контрольных испытаний по практической подготовке 2 раза в год (сентябрь и май) .

Программа "ФУТБОЛ"

Футбол - отличный способ закаливания организма. Посредством занятий футболом снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость.

Минимальный количественный состав – 15 человек

Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 2 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по футболу на 276 часов обучения и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа "ВОЛЕЙБОЛ"

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают эластичность мышц.

Программа включает учебный материал на 39 недель (234 часа) по основным видам подготовки, его распределение по месяцам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, на организацию и проведение врачебно-педагогического контроля.

Программа "БАСКЕТБОЛ"

Баскетбол - увлекательная и массовая игра. Занятия баскетболом развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы.

Основными задачами программы являются: - укрепление здоровья школьников; - содействие правильному физическому развитию детского организма; - приобретение учащимися необходимых теоретических знаний; - овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры; - воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, - коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; - привитие учащимся организаторских навыков.

Программа рассчитана на 1 год. Для обучения набираются все желающие юноши и девушки в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.. Учебный план рассчитан на 39 недель (234 часа) занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В летнее время спортсмены продолжают тренировочный процесс по индивидуальным планам.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.