

## **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) - нормативно-управленческий документ МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами и федеральными стандартами по виду спорта легкая атлетика. Содержание программы соответствует требованиям к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 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»).

Программа предназначена для работы с обучающимися 9 и старше. Срок обучения по программе - 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы в сокращенные сроки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих создаются приемная и апелляционная комиссии. Основанием для зачисления является решение приемной комиссии по результатам индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы физические данные и способности и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Программа определяет содержание тренировочного процесса, обеспечивая преемственность задач, средств, форм и методов на этапах многолетней подготовки легкоатлетов, учитывая: оптимальное соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения; большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; повышение специальной подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; учет возрастных и индивидуальных особенностей

обучающихся.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Образовательная деятельность на всех этапах освоения указанных программ осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года - 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и включительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, участия обучающихся в тренировочных сборах и (или) самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки в период их активного отдыха.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые (подгрупповые) и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медикобиологический контроль, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, в том числе самостоятельная работа обучающихся.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, перечни аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

## **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по футболу.**

Дополнительная предпрофессиональная программа для Муниципального учреждения дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа» по футболу разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 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»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол - увлекательная, спортивная и прежде всего командная игра. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен.

Возраст учащихся:

8-18 лет Срок

реализации: 8 лет

- Этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап (базовой подготовки и спортивной специализации) - 5 лет

**Цель** - физическое воспитание подростков, развитие их морально - волевых качеств средствами футбола.

- Основными задачами реализации Программы является .
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает

**следующие направления:**

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
2. Повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
3. Подготовку инструкторов-преподавателей и судей по футболу.

***Данная программа предусматривает:***

1. проведение практических и теоретических занятий;
2. обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
3. регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
4. осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
5. создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
6. организацию систематической воспитательной работы;
7. привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
8. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

**Учебный план рассчитан на 52 недели, в котором  
предусматриваются следующие соотношения объемов по предметным  
областям в соответствии с ФГСТ:**

- теоретическая подготовка не менее 10 % от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

**Прогнозируемые результаты:**

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;
- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;
- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области футбола;
- предпрофессиональная подготовка футболистов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд.

## **Аннотация к общеобразовательной предпрофессиональной программе по «Настольному теннису»**

Реализация образовательной дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительная программа в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа в МУ ДО «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа» разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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». Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ 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». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

**Вид спорта: настольный теннис**

*Возраст учащихся: 7-18 лет*

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

*Срок реализации программы:*

- этап начальной подготовки - 3 года
  - тренировочный этап начальной и углубленной специализации - 5 лет
- Программа каждого года обучения рассчитана на 52 недели

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис» от 24.04.2013 № 220.

*Цели программы:*

- объединить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней предпрофессиональной подготовки теннисистов.

*Задачи программы:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольного тенниса;
- укрепление здоровья и всестороннее развитие личности;
- развитие спортивных и творческих способностей учащихся;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение соревновательного опыта.

*Программа направлена:*

- отбор одаренных детей для занятий настольным теннисом;
- создание условий для гармоничного физического развития юных теннисистов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.

**Учебная программа** предусматривают следующее соотношение объемов обучения по предметным областям:

- Теория и методика физической культуры и спорта в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- Общая физическая подготовка от 10 % до 20 % учебного плана;
- Специальная физическая подготовка от 30 % до 35 % учебного плана;
- Избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от учебного плана;
- Самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % учебного плана.

**Прогнозируемые результаты:**

В результате реализации программ обучающимися достигаются следующие результаты:

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;
- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики

физической культуры и спорта;

- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области настольного тенниса;
- предпрофессиональная подготовка теннисистов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд;
- предусматривает возможность перехода к программам спортивной подготовки. Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями отделения настольного тенниса, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.

## **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта тхэквондо**

Возраст обучающихся: 7-18 лет, Срок реализации: 7 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тхэквондо разработана на основании законов, нормативных актов и федеральных стандартов по видам спорта: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» от 19.01.2018 г. № 36 (зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2018 № 49975); Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ 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»; Приказ Министерства спорта РФ от 17.03.2015 № 227 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано в Минюсте России 05.05.2015 № 37145); Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

### **Цель программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом по виду спорта тхэквондо
- создание условий для физического воспитания и физического развития
- формирование культуры здорового образа жизни
- формирование понятий физического и психического здоровья

- выявление, отбор одаренных детей
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

#### **Основные задачи программы:**

- укреплять здоровье обучающихся, сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- сбалансировать сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств
- формирование спортивных технико-тактических умений и навыков
- реализация дифференцированного подхода в планировании нагрузок на каждом этапе многолетней подготовки
- обеспечение уровня подготовки спортсменов, достаточного для выполнения спортивных разрядов.

#### **Организация занятий по программе:**

Дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо рассчитана на 52 недели и осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап начальной специализации – 2 года
- тренировочный этап углубленной специализации - 2 года

Годовой учебный план разделен на следующие предметные области:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка
- инструкторская и судейская практика.

#### **Прогнозируемые результаты.**

По итогам реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта тхэквондо должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- развитие специальных физических качеств
- навыки сохранения собственной физической формы
- освоение обучающимися технических приемов
- воспитание устойчивости психики
- результативность соревновательной деятельности: участие спортсменов в региональных, зональных соревнованиях, первенстве России и международных соревнованиях.
- обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса, пополнение центров спортивной подготовки
- выполнение спортивных разрядов по виду спорта
- поступление обучающихся в ВУЗы, профтехучилища физкультурно-спортивной направленности.

## **Аннотация к предпрофессиональной программе по виду спорта «Самбо»**

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. №730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»; Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г.; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо утвержденного приказом Минспорта России от 12 октября 2015г. №932; «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в

дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

### **Характеристика вида спорта – самбо.**

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру, но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств, где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность. Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо.

В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо. 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счёт укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых

мероприятий.

### **Структура системы многолетней подготовки.**

Данная Программа предназначена для подготовки самбистов в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ).

#### **Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься самбо, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года.

**На тренировочном этапе** задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техникой самбо, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по самбо, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки самбиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья; - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы
Этап начальной подготовки	До одного года	1	10	25	6	10 лет
	Свыше одного года	2	10	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	1	7	14	12	12 лет
		2	6			
	Углубленной специализации	3	5	12		
		4	4			

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

**Цели контроля** – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Текущий контроль** успеваемости, промежуточная и итоговая

аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

**Формы текущего контроля** успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

**Форма промежуточной аттестации** – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

**Форма итоговой аттестации:**

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

## **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо» (предпрофессиональная) направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа», срок реализации программы 7 лет. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» статья 84 часть 2 и 9; Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями 23 июля 2013года, редакция, действующая с 21 января 2014года), приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554); приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 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 13 сентября 2013 г. № 731 «Порядок приёма на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (от 04.07.2014г.№41) (далее Программа).

Борьба дзюдо - честный и здоровый спорт, требующий больше сноровки и ловкости, чем физической силы. Борьбой дзюдо нельзя

заниматься без умения владеть собой, без способности фантазировать, при отсутствии смелости и отваги. Эти качества необходимы дзюдоисту - их и воспитывает борьба дзюдо. Дзюдо формирует характер.

Обучение двигательным действиям в дзюдо проводится в процессе изучения техники дзюдо в стойке и в партере.

Технические действия дзюдоистов осваиваются на двух уровнях: 1) на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях и на несопротивляющемся противнике; 2) на уровне двигательного навыка, который формируется в условиях сбивающих факторов, воздействующих на дзюдоиста в ходе состязаний. Занимающиеся дзюдо могут выбрать для себя более интересный и доступный путь технического совершенствования.

Особенностью занятий дзюдо в системе физического воспитания является гармоничное воздействие на все органы и системы организма занимающихся, выражающееся в комплексном проявлении физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка уровня физической подготовленности дзюдоистов проводится в ходе сдачи нормативов, путем выполнения разнонаправленных упражнений из легкой атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Формирование специальных знаний на занятиях дзюдо проводится в процессе теоретической подготовки. Большое внимание уделяется изучению учебного материала, характеризующего воздействия занятий дзюдо на укрепление здоровья человека и профилактике вредных привычек. Для занимающихся различного возраста разработаны тематические планы для проведения теоретических занятий.

Данная Программа - документ, регламентирующий задачи, содержание и формы физического воспитания юношей и девушек в процессе обучения дзюдо. Освоение учебного материала программы способствует формированию установки на гармоничное развитие личности занимающихся, путем достижения оптимизации уровня физической подготовленности, формирования нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств личности, а также изучения теории и методики дзюдо.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Многолетний процесс подготовки в дзюдо условно разделён на этапы.

Требования к результатам реализации Программы лицами, проходящими спортивную подготовку, определяются на основании выполнения норм и положений Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике дзюдо;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

На этапе начальных занятий по дзюдо целесообразно осуществлять разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр «в виде тренировочных заданий» с учетом подготовки спортсмена, обеспечивая единство общей и специальной подготовки.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий по дзюдо в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером - преподавателем, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий пояс «КЮ».

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных нормативов общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Промежуточный контроль в конце учебного года, текущий - в середине учебного года.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

Наполняемость групп 14-16 чел.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзюдо,

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Данный этап включает периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный и характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену следует чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем, по оценке выполнения обязательной

программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий пояс «КЮ».

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе нормативов общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Промежуточный контроль в конце учебного года, текущий - в середине учебного года.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет.

Наполняемость групп 8-12 человек.

Длительность этапа - 5 лет (2 года начальная специализация, 3 года углубленная специализация).

#### **Учебный план (примерный).**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки						
	ГНП -1	ГНП -2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Общая физическая подготовка	132	162	78	94	110	126	141
Специальная физическая подготовка	88	132	96	116	136	154	174
Технико-тактическая подготовка	42	54	212	254	296	338	381
Теоретическая подготовка	8	12	23	27	32	36	41
Контрольные испытания	3	4	6	8	10	12	14
Соревнования	-	-	26	30	35	40	44
Инструкторская и судейская практика	-	-	14	17	19	22	24
Восстановительные мероприятия	3	4	5	6	6	8	9
<b>Итого часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>
<b>Самостоятельная работа по индивидуальным планам</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>108</b>
Общая физическая подготовка	18	26	34	42	50	58	66

Специальная физическая подготовка	8	10	12	14	16	18	20
Теоретическая подготовка	10	12	14	16	18	20	22
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
<b>Основной возраст занимающихся</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Количество занимающихся в группе</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и с учетом 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и спортивно-оздоровительного сбора в летнем лагере.

### **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс»**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта Бокс направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»,

Программа разработана с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта России от 20.03.2013 г. № 123 «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бокс»

**Цель Программы** – формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Основными задачами** Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по боксу.

Реализация Программы направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность Программы** – формирование спортивной мотивации помогает вести отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по боксу. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений и демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, а так же укрепляется здоровье обучающихся.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения

Срок реализации Программы составляет 8 лет. Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет. Прием детей на обучение по данной Программе осуществляется

путем индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в форме сдачи нормативов. Порядок и сроки проведения индивидуального отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Организация занятий по Программе осуществляется на следующих этапах:

Начальная подготовка (НП) – 3 года;

Тренировочный этап (Т) – базовая подготовка – 2 года;

Спортивная специализация (СС) – 3 года;

### **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по фигурному катанию на коньках**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках» (далее - Программа) - соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам по группе видов спорта «сложно координационные виды спорта» учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (Фигурное катание на коньках) (Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013г. № 688), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

Программа предназначена для работы с обучающимися 6-18 лет.

Срок реализации программы составляет 8 лет.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

1. формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
2. формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

1. отбор одаренных детей;

2. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
3. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
4. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
5. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
6. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа имеет следующую структуру:**

титульный лист;

содержание;

пояснительная записка;

учебный план;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения Программы.

В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы реализации по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе индивидуальным занятиям.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, перечень Интернет-ресурсов.

Программа содержит следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта;

общая и специальная физическая подготовка;

избранный вид спорта;

другие виды спорта и подвижные игры;

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, Программа детализирует содержание работы последовательно по годам обучения.

Организация тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - до 3 лет.

тренировочный этап - до 5 лет.

этап совершенствования спортивного мастерства - с учетом спортивных достижений

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ не может превышать на:

этапе начальной подготовки - 2 часов;

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов