АННОТАЦИЯ

к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

МБУ ДО «Спортивная школа «Химик»

по видам спорта

1. Паспорт дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Химик» культивируются 5 видов спорта: футбол, тяжелая атлетика, самбо, волейбол, регби.

2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие принципы:

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);

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.

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; внетренировочных и внесоревновательных 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 (ЭНП-1,2,3). Начальная специализация - в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. (УТЭ-1,2,3). Углубленная тренировка в учебно-тренировочных группах 4-5 (УТЭ-4,5).

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.

В переходный период (6 недель - июль, август) при работе в каникулярный летний период значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

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.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет, может иметь одноцикловую. двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

5. Организация и проведение текущего,

промежуточного контроля (аттестации).

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При контроле учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Аттестация обучающихся в учебных группах проводится 1 раз в год. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершении весеннего подготовительного периода (май).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

* спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
* протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований;
* итоговое занятие;
* тестирование.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия детей в контрольных испытаниях.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем, оформляются протоколами.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года и этапа подготовки.

6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1000. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ЭНП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ).

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

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по футболу - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП.
  2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
  3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
  4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
  5. 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 один раз в год (май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в течении года

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

* сохранность и стабильность занимающихся 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.

7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тяжелой атлетики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 949

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

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ЭНП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ).

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «Спортивная школа «Химик». Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает: - содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки; - подготовку волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов; - подготовку и выполнение нормативных требований; - подготовку тяжелоатлетов высокой квалификации, резерва сборных команд области; - подготовку из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «тяжелая атлетика».

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 тяжелой атлетике - это:

1 Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП.
  2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
  3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
  4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
  5. 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 один раз в год (май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в течении года

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

* сохранность и стабильность занимающихся 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. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Химик».

Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку и выполнение нормативных требований;

- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных команд области.

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 волейболу - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП.
  2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
  3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
  4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
  5. 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 один раз в год (май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в течении года

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

* сохранность и стабильность занимающихся 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. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1073

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Химик».

Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку и выполнение нормативных требований;

- подготовку самбистов высокой квалификации, резерва сборных команд области.

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 самбо - это:

1 Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП.
  2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
  3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
  4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
  5. 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 один раз в год (май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в течении года

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

* сохранность и стабильность занимающихся 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.

10. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 10181

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся: − осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана; − для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления насоответствующий этап спортивной подготовки; − возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «регби» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; − в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби»

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 регби - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП.
  2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
  3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
  4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
  5. 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 один раз в год (май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в течении года

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

* сохранность и стабильность занимающихся 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.