

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района**

**Аннотации к дополнительным предпрофессиональным
программам по видам спорта**

МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района

г.Гусиноозерск

2020г.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивная школа Селенгинского района (МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района) реализуются дополнительные образовательные предпрофессиональные программы по 12-ти видам спорта: футбол, волейбол, шахматы, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивный туризм, мини-футбол, вольная борьба, самбо, дзюдо. Программы модифицированные, разработаны на основе примерных программ с учетом имеющихся условий для их реализации. Реализуемые программы предполагают обучение в течение 6-10 лет: для групп базового уровня сложности 6 лет, углубленного уровня сложности 4 года. Каждая рабочая образовательная программа МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района представляет собой документ, который определяет содержание образования и особенности учебно-воспитательного процесса.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол»

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 №939 «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» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся при занятиях волейболом.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации: Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № **273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации (ст.12 часть 5) Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года №**329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года № **680** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № **1008** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № **730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,

структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Данная рабочая программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путем слияния учебного материала, не требующего многократного повторения. Срок реализации программы 8 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» направлена на:

- отбор одаренных детей
- создание условий для физического воспитания и физического 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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировании 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 данной программе нашли отражение работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 лет.

Учебный материал по технической и тактической двух уровней сложности: базовый и углубленный.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Пояснительной записки, отражающей основные принципы спортивной подготовки, цели и задачи программы.

2. Учебный план программы:

- Режим учебно-тренировочной работы;

- Уровни обучения;

- Годовой план – график.

3 Методическая часть программы:

- Принципы, средства, методы спортивной тренировки;

- Методические рекомендации по организации и проведению занятий.

4. Воспитательная и профориентационная работа

5. Содержание программного материала:

- Теоретическая подготовка;

- Практическая подготовка;

6. Система контроля и зачетные требования:

- Комплекс контрольных упражнений по ОФП;
- Контрольно-переводные нормативы.

7. Перечень информационного обеспечения:

- Список использованной литературы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол»

Рабочая программа по футболу разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «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», Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование

устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

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

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по футболу:

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. большой объем соревновательной деятельности.

Задачи обучения для групп:

Базовый уровень: 1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение и овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

Углубленный уровень:

1. Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города, республики.

Итогом освоения учебного курса **программы** ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта
«Спортивное ориентирование»**

1.1. Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно - законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- [Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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 РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731».
- [СанПин 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (2019г).
- Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (2020г).
- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (2020г).
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и ***направлена на:***

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном ориентировании;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- 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.

Задачи Программы:

- формирование и гармоничное 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 разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки, дополнительных предпрофессиональных

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование гармонично развитой личности, посредством занятий спортивным ориентированием;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Срок реализации 8 лет.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

Пояснительная записка

Учебный план

Методическая часть программы

Воспитательная и профориентационная работа

Система контроля и зачетные требования

Перечень информационного обеспечения программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Шахматы»

Рабочая программа «Шахматы» составлена для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по шахматам спортивных школ.

Шахматы относятся к группе по игровым видам спорта. Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе по шахматам имеют физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы

общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта, результаты участия в соревнованиях.

Цели образовательной программы:

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

Основными **задачами** реализации Программы являются:

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

В основу Программы заложены основополагающие **принципы** спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики с учетом многолетнего опыта работы тренеров-преподавателей, направленные на подготовку начинающих и квалифицированных шахматистов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного и тренировочного процессов (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных способностей обучающихся

вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа *направлена на:*

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта шахматы;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся 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.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

- 1) требования проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- 2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях шахматами.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса шахматистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ: особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития шахмат. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренным контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных - все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки

шахматиста. В группы принимаются обучающиеся 7-18 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта.

Сроки реализации программы 8 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Дополнительная общеобразовательной предпрофессиональной программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации. В силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ» №273 от 29.12 2012 ;

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ» №273 от 29.12 2012 ;

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

-отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тяжелой атлетике;

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

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тяжелой атлетике;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

-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.

Задачи Программы:

-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 в тяжелой атлетике.

Программа разработана с учетом:

-обеспечения преемственности спортивной подготовки, дополнительных предпрофессиональных и основных профессиональных образовательных программ

среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

-сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гиревой спорт»

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «гиревой спорт». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «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 отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной

и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса ДЮСШ Селенгинского района. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Направленность программы.

программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется :

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа соответствия и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащегося;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовка к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 11 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от качества

усвоения программы (выполнение нормативов Единой Всероссийской классификации по гиревому спорту) и возраста поступления обучающихся.

В настоящей программе выделено 2 уровня спортивной подготовки:

-базовый уровень. На данный этап зачисляются дети в возрасте 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, продолжительность – 6 лет. Во время него продолжается физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, совершенствуя всестороннюю физическую подготовку и технику подъема гирь 8-12 кг.

Углубленный уровень. Формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее 1 года и выполняющих нормативы для зачисления на углубленный уровень по общей физической и специальной подготовке (приложение № 1). Продолжительность этапа – 4 года.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района с учетом благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от уровня и года обучения воспитанников.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм»

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции пешеходные») 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 по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939, приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 года №196.

Данная программа **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Программа направлена 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.

Уровень программы - базовый и углубленный.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 лет.

Актуальность программы заключается в том, что различные виды туризма и, в частности, спортивный туризм достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы занятия спортивным туризмом способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель Программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий спортивным туризмом.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области спортивного ориентирования;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

Образовательные задачи программы:

формирование знаний об истории развития спортивного туризма в России, в регионе;

формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивному туризму;

обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному туризму

Воспитательные задачи программы:

воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры, спортивно-массовых мероприятий по спортивному туризму;

формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям видом спорта (спортивный туризм) в свободное время;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

формирование социально-значимых качеств личности.

Развивающие задачи программы:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (спортивный туризм);

развитие тактических навыков и умений;

повышение уровня физической подготовленности;

развитие умений ориентироваться в пространстве;

укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Основные принципы Программы:

принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 10 лет.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивный туризм в

учреждении, предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) и включает в себя предметные области:

Для базового и углубленного уровней:

теоретические основы физической культуры и спорта;

вид спорта;

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

-специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование;

Для базового уровня:

общую физическую подготовку;

Для углубленного уровня:

общую и специальную физическую подготовку;

основы профессионального самоопределения;

судейскую подготовку.

Все уровни сложности включают самостоятельную работу обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

избранный вид спорта;

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

избранный вид спорта;

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;

развитие творческого мышления;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Базовый уровень сложности включает 6 лет обучения, минимальный возраст для зачисления 8 лет. Углубленный уровень сложности включает 4 года обучения, минимальный возраст для зачисления 14 лет. Распределение недельной нагрузки по уровням сложности, годам обучения наполняемости групп представлено в таблицах 2 и 3.

Структура системы многолетней подготовки обучающихся включает два уровня сложности:

уровень - Базовый (6 лет)

уровень - Углубленный (4 года)

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение с 8 лет. **Минимальное количество детей** для зачисления на базовый уровень подготовки 15 человек.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Мини-футбол»

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа спортивной направленности по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района (далее – ДЮСШ) разработана на основании: - 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, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939;

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и подготовку к освоению углубленного уровня сложности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий уровень сложности обучения - базовый

Базовый уровень сложности , срок обучения – 6 лет.

Программа по мини-футболу имеет спортивную направленность и оказывает содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки, призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;

- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Вольная борьба»

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба для МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «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».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная 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 вольной борьбе;

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика»

Образовательная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. № 939 «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 направлена:

на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

профессиональную ориентацию обучающихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Самбо»

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативноправовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «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 РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих **основных задач:**

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 учащихся,

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,

подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в

различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по самбо.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение

квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо»

Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; на основе научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил борьбы дзюдо в действующей редакции и программы по дзюдо.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по дзюдо. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных дзюдоистов в нашей стране и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Для каждого уровня обучения по годам (базовый, углубленный) дан программный материал для практических занятий по физической подготовке, по технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач. Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социальноактивной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает: - содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - подготовку лыжников высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Республики. При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных дзюдоистов 10-18 лет; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему

тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов 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. На базовый уровень обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень. Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших обучение на базовом уровне и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на углубленном уровне осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации дзюдо и овладение основами техники. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спорта. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Тренировочный этап (ТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически

здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ). Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины. Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из обучающихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения. 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 учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.