



АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ МБОУ ДО ДЮСШ 2020-2021 уч. год.

В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «МБОУ ДО Тацинская ДЮСШ» культивируется 7 видов спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, бокс, рукопашный бой, вольная борьба.

Численный состав учащихся по отделениям:

волейбол – 122 чел.;
баскетбол – 62 чел.;
футбол - 82 чел.;
легкая атлетика - 106 чел.;
бокс - - 45 чел.;
рукопашный бой – 60 чел.;
вольная борьба - 20 чел.

ДЮСШ работает по семи образовательным программам. Каждая программа разделена на этапы обучения: спортивно-оздоровительный; начальной подготовки и учебно-тренировочный. Переход от одного этапа к другому ведется посредством контрольно-переводных тестов и ходатайства тренера-преподавателя. Поэтапный переход конкретной группы ведется в период комплектования специальной комиссией в конце учебного года.

В основу программ заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В программах представлены задачи работы на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и тренировочном.

Реализуемые программы предполагают обучение в течение 8-13 лет: для групп спортивно-оздоровительных – весь период, начальной подготовки 2 года; тренировочных групп 2 года. Каждая образовательная программа представляет собой документ, который определяет содержание образования и особенности учебно-воспитательного процесса. В программах учитываются следующие принципы:

Принцип 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);

Принцип 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.

Принцип 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 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.

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; в не тренировочных и в не соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов.

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 и подростков;
- 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 спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1,2), в группах начальной подготовки (НП-1,2).

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.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 2 и 3 академических часа.

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 упражнений, 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.

Организация и проведение текущего, промежуточного и итогового 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 три раза в год (сентябрь, январь, май).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;
- итоговое занятие;
- тестирование.

Для проведения тестирования 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 учащихся тренером-преподавателем оформляются протоколами. Протокол после сдачи контрольно-переводных нормативов предоставляется на утверждение директору, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

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.

Аннотация к программе «Волейбол»

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступность игры для любого возраста,
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи,
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, настойчивости, решительности, целеустремленности внимания и быстроты мышления, - способности управлять своими эмоциями, - совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игры.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приемов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучения основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Возраст детей 9- 17 лет.

Тренировка продолжительностью 3 раза в неделю по 2 часа.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьникам:

- овладеть основами физической культуры,
- приобретение крепкого здоровья,
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции),
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды,
- способствовать укреплению здоровья,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- развитие двигательных способностей,
- всестороннее воспитание двигательных качеств,
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.,
- укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

2.Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость),
- обучить правильному выполнению упражнений.

3.Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий,
- любовь к спорту,
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность,
- воспитанию нравственных и волевых качеств,
- привлечение учащихся к спорту,
- устранение вредных привычек.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

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

Возраст учащихся: 9-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Организация занятий по программам:

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу построена с учётом индивидуального развития детей, осуществляются по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап начальной - 5 лет.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 9 и до 18 лет. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки.

Краткая аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе:

Дополнительная предпрофессиональная 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, Федеральным стандартам спортивной подготовки утвержден: Приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 № 680. – Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Цель – физическое воспитание подростков, развитие их морально-волевых качеств по средствам волейбола.

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 учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, 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 и судей по волейболу.

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.

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 волейбола;
- предпрофессиональная подготовка волейболистов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд области.

В учебном плане указывается соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам..

Методическая часть программы включает в себя: методику организации учебно-тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годичного цикла.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» приемные контрольно-переводные требования для разных групп, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, контрольно-переводные нормативы, позволяющие провести промежуточную аттестацию учащихся.

Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта волейбол, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Аннотация к программе «Легкая атлетика»

В МБОУ ДО Тацинской ДЮСШ на отделении легкой атлетики организованы 7 спортивно-оздоровительные группы (СОГ) и группа начальной подготовки (НП).

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; в не тренировочных и в не соревновательных 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 спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1,2,), в группах начальной подготовки (НП-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.

На отделении легкой атлетики определен недельный режим работы, который предусматривает:

- спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 2 часа;
- группы начальной подготовки (НП) – четырехразовые тренировки в неделю с продолжительностью занятий по 2 часа..

Важным разделом подготовки юных спортсменов в группах начальной подготовки наряду с общей физической и специальной подготовкой 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.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- уровень усвоения основ гигиены и самоконтроля;
- укрепление здоровья;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

- стабильность учащих в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- уровень освоения основ техники и тактики по видам спорта;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

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

Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются протоколами. Протокол после сдачи контрольно-переводных нормативов предоставляется на утверждение директору, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

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.

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике.

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике представлена общеразвивающей программой для спортивно-оздоровительные группы (СОГ), программой предпрофессионального дополнительного образования для группы начальной подготовки.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, обеспечивающей начальную и базовую подготовку юных спортсменов, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

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 по видам легкой атлетики) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд района, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд Тацинского района
- Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на следующий период обучения в спортивной школе:

- 1-3 года – обучение в спортивно-оздоровительных группах;
- 3 года – обучение в группах начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ). На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте 7-17 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, изучение базовой техники видов легкой атлетики и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься спортом, имеющие письменное

разрешение врача-педиатра и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки (физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа) по легкой атлетике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Требования государственного образовательного стандарта, применяемые к данному виду спорта:

- Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) – выполнение программы учебно-тренировочных занятий, выполнение массовых спортивных разрядов по легкой атлетике.
- группы начальной подготовки (НП) – выполнение программы учебно-тренировочных занятий, выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике.
- в СОГ - 312 часов в год, 6 часов в неделю;
- в НП – 416 часов, 8 часов в неделю.

Занятия проводятся по 90 минут:

- в СОГ - 3 раза в неделю;
- в НП – 4 раза в неделю.

Формы тренировочных занятий.

Основными формами занятий являются теоретическая и практическая подготовка, а также соревновательная деятельность. В процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы. В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала;
- тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной;
- учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- модельные занятия – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

В летний период – ежедневные занятия в условиях летнего спортивного лагеря или по индивидуальным планам для учащихся.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Показатели выполнения программных требований:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся - динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Ожидаемые результаты реализации программы: выполнение массовых спортивных разрядов, наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Аннотация к программе «Футбол»

В данной программе представлены модель построения годичной системы подготовки спортсменов, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных футболистов по годам обучения. Цель программы – развитие физически здоровой и нравственной полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество учащихся различного возраста к систематическим занятиям футболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – футбола, совершенствовать двигательные умения и спортивное мастерство.

Программа предусматривает освоение теоретических основ футбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. 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.
2. Успешную сдачу контрольно-переводных нормативов ОФП.
3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6. 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 три раза в год (сентябрь, январь, май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

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.

Аннотация к программе «баскетбол».

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 и до 16 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных баскетболистов и спортсменов высокого класса по годам обучения (применительно к группам спортивно-оздоровительным – СОГ и групп начальной подготовки 2 года обучения – НП-2 г.о.) Соответственно с 6-ти и 8-ми часовым недельным тренировочным режимом.

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.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – баскетбола, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ баскетбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по баскетболу, 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 баскетболу - это:

- 1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- 2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
- 3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
- 4.Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- 5.Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
- 6.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 три раза в год (сентябрь, январь май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

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, уважение прав и свобод человека.

Аннотация к программе «бокс».

В основу разработки настоящей программы лег передовой опыт работы тренеров с юными боксёрами, нормативно-правовые факторы, регламентирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки боксёров, результаты научных исследований и современная спортивная практика подготовки спортсменов.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 лет.

В данной программе представлены модель построения системы подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки на начальном этапе.

Цель программы — воспитание физически здоровой, нравственно – волевой, эстетически воспитанной полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям боксом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества, учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – бокса, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ бокса, обучение и методику преподавания техники и тактики. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по боксу, 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 боксу - это:

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

2. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских спортивных разрядов.
4. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6. 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 три раза в год (сентябрь, январь, май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

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.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе « рукопашный бой » .

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана для групп спортивно-оздоровительной направленности с режимом тренировок 6 часов в неделю.

По направленности является *физкультурно-спортивной*.

По функциональному предназначению – *общеразвивающей*.

По форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*.

Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор одаренных детей. Создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.*

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом ;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- социализация детей и подростков.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социальным запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных **принципах** обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность;

При работе с обучающимися используются

формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Отличительные особенности:

1. программа рассчитана на 1 год обучения.
2. В данной программе обучение допускается с 9 летнего возраста.
3. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов (90 минут).

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес.

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия

3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа.

Прогнозируемые результаты:

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»;
- иметь массовые разряды.

Результатом реализации программы должно стать: Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986

11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
 12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
 13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
 14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
 15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Вольная борьба».

Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения вольной борьбы, для обучающихся начальных классов 7-10 лет и обучающихся старших классов 15-17 лет. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

Цели и задачи программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой ;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивной школе, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитание личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

При работе над программой были учтены нормативные требования по физической и спортивной технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические).