

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА

### 1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В МБУДО «ДЮСШ» г. Симай культивируется 3 вида спорта: легкая атлетика, лыжные гонки и настольный теннис.

В 2017-2018 учебном году в МБУДО «ДЮСШ» г. Симай обучаются 590 человек.

### 2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного 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 теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

### 3. Структура системы многолетней подготовки.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

*Характерными чертами многолетней подготовки спортсменов на различных этапах являются:*

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение нормативов);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы спортивной подготовки и их взаимосвязь;

- преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;

- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные характеристики процесса подготовки.

В данных программах, 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), в группах начальной подготовки (ГНП-1,2,3). Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах. (УТГ-1,2,3,4,5).

#### **4. Периоды подготовки.**

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

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

В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
(ДИСЦИПЛИНЕ В СОСТАВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ), учебно-тренировочной (УТ), спортивного совершенствования (СС).

Рабочая программа составлена на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по бегу на средние дистанции, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения опыта работы тренеров с юными легкоатлетами.

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

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд Респ. Башкортостан
3. Подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике.
4. 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 восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 7-18 лет.

Требования государственного образовательного стандарта, применяемые к данному виду спорта группы СС-2,3, это выполнение программы учебно-тренировочных занятий, выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике. Цель: Выполнение спортивных разрядов, участие на Первенствах и Чемпионатах Республики Башкортостан, Приволжского Федерального Округа и Российской Федерации.

Режим учебно-тренировочной работы в СОГ рассчитан на 52 недели - 312 часов в год, из них 40 недель занятий в условиях спортивной школы, 2 недели самостоятельная подготовка по индивидуальному плану обучающихся, 4 недели в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов, 6 недель активный отдых и оздоровление обучающихся.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут, в процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы. В летний период - ежедневные занятия в условиях летнего спортивного лагеря.

Режим учебно-тренировочной работы в УТ рассчитан на 52 недели - 936 часов в год, из них 40 недель занятий в условиях спортивной школы, 2 недели самостоятельная подготовка по индивидуальному плану обучающихся, 4 недели в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов, 6 недель активный отдых и оздоровление обучающихся.

Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 135 минут, в процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы. В летний период - ежедневные занятия в условиях летнего спортивного лагеря.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
(ДИСЦИПЛИНЕ В СОСТАВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

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

Рабочие программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Программы в МБУДО «ДЮСШ» г. Симай разработаны в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

✓ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

✓ Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

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

Вид спорта: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Возраст учащихся: 7-18 лет рабочие программы по настольному теннису позволяют последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Срок реализации программ:

- спортивно-оздоровительный этап - 1 год
- этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап начальной и углубленной специализации - 5 лет
- этап спортивного совершенствования мастерства -1 год

Программа каждого года обучения рассчитана на 52 недели.

Цели учебных программ:

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

Задачи программ:

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

Программы направлены:

- отбор одаренных детей для занятий настольным теннисом;
- создание условий для гармоничного физического развития юных теннисистов,

разносторонняя подготовка, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.

Рабочие программы предусматривают следующее соотношение объемов обучения по предметным областям:

- Теория и методика физической культуры и спорта в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

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

Прогнозируемые результаты:

В результате реализации программ обучающимися достигаются следующие результаты:

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

- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области настольного тенниса;
- спортивная подготовка теннисистов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд;
- предусматривает возможность перехода к программам спортивной подготовки.

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями отделения настольного тенниса, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.

Режим учебно-тренировочной работы в СОГ рассчитан на 52 недели - 312 часов в год, из них 40 недель занятий в условиях спортивной школы, 2 недели самостоятельная подготовка по индивидуальному плану обучающихся, 4 недели в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборах, 6 недель активный отдых и оздоровление обучающихся.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут, в процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы. В летний период - ежедневные занятия в условиях летнего спортивного лагеря.

Режим учебно-тренировочной работы в УТ рассчитан на 52 недели - 936 часов в год, из них 40 недель занятий в условиях спортивной школы, 2 недели самостоятельная подготовка по индивидуальному плану обучающихся, 4 недели в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборах, 6 недель активный отдых и оздоровление обучающихся.

Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 135 минут, в процессе занятия используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы. В летний период - ежедневные занятия в условиях летнего спортивного лагеря.

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. 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.

Основными формами занятий являются теоретическая и практическая подготовка, а также соревновательная деятельность.

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
(ДИСЦИПЛИНЕ В СОСТАВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Возраст обучающихся: 9-18 лет Рабочая программа по лыжным гонкам составлена на основе программы: «Лыжные гонки: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва: Советский спорт, 2005).

Срок реализации программы:

- спортивно-оздоровительный этап - 1 год
- этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап начальной и углубленной специализации - 5 лет

Режим учебно-тренировочной работы: 52 недели, из них 40 недель занятий в условиях спортивной школы, 2 недели самостоятельная подготовка по индивидуальному плану обучающихся, 4 недели в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборах, 6 недель активный отдых и оздоровление обучающихся.

Цели программы:

- пропаганда лыжного спорта и здорового образа жизни;
- созданий условий для всестороннего развития организма ребенка в области лыжного спорта физической культуры;
- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся.

Задачи программы:

- развитие спортивных и творческих способностей детей;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление детей, проявивших способности в спорте, адаптация к жизни в обществе.

Рабочие программы направлены:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Прогнозируемые результаты:

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- разносторонняя, спортивная подготовка лыжников любителей и профессионалов;
- оздоровление, физическое развитие учащихся и успешное выступление на соревнованиях;
- необходимые знания в области теории и методики физической культуры и спорта;
- учащиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области лыжной подготовки, лёгкой атлетики и других видов спорта;
- выполнение спортивных разрядов.

Контроль за выполнением программы осуществляется в форме контрольно-переводных нормативов, учете и анализе результатов выступлений на соревнованиях.