

Аннотации к дополнительным образовательным программам МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»

Наименование программы	Аннотация
<p style="text-align: center;">ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»</p>	<p>Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения. Программа имеет следующую структуру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • титульный лист; • паспорт программы; • содержание; • пояснительная записка; • учебный план; • методическая часть; • система контроля и зачетные требования; • перечень информационного обеспечения Программы. <p>В программе предусмотрено трехуровневое обучение. <i>«Стартовый уровень»</i> предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. <i>«Базовый уровень»</i> программы предполагает освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета. <i>«Продвинутой» уровень»</i> предполагает доступ к сложным (возможно узкопрофильным) знаниям и навыкам в рамках программы.</p> <p>Цели и задачи Программы Цель - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий лыжными гонками. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом; -прививать культуру здоровый и безопасного образа жизни; воспитать культуру здорового образа жизни, стремление укреплять свое здоровье; -формировать представление о вредных привычках, здоровом питании; -содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития; -содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. <p>Обучающиеся (дидактические):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте; специальных знаний, необходимых для занятий лыжными гонками;

- содействовать овладению учащимися техник лыжных гонок и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональной программе;

Воспитывающие:

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лыжным спортом;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам-лыжникам (целеустремленность, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости, силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
- познавательный интерес к занятиям лыжными гонками;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность.

Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;

	<p>-умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>-умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;</p> <p>-навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;</p> <p>-умение слушать и слышать других людей.</p> <p>Предметные:</p> <p><i>учащиеся узнают:</i></p> <p>-значение физической культуры и спорта для здоровья человека;</p> <p>-основы планирования режима дня и профилактики заболеваний;</p> <p>-роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;</p> <p>-сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;</p> <p>-основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;</p> <p>-специальную и общую терминологию в области спорта; медицины;</p> <p>-основные понятия, термины лыжных гонок;</p> <p>-историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;</p> <p>-технику безопасности при выполнении игровых упражнений;</p> <p>-основы судейства и инструкторской практики;</p> <p><i>Учащиеся будут уметь:</i></p> <p>-соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;</p> <p>-применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;</p> <p>-выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;</p> <p>-профессионально обращаться с инвентарём;</p> <p>-применять спортивные и медицинские знания на практике;</p> <p>-проявлять морально-волевые и нравственные качества боксера (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);</p> <p><i>Учащиеся будут владеть:</i></p> <p>-основными техническими и тактическими навыками лыжных гонок;</p> <p><i>Учащиеся приобретет опыт:</i></p> <p>-участия в соревнованиях по лыжным гонкам муниципального уровня.</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 — «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), Программа предназначена для работы с обучающимися 9-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <p>- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;</p> <p>- 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.</p> <p>Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к</p>

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 детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- паспорт программы;
- содержание;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения Программы.

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

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

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по лыжным гонкам, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; - перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств. Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы. В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, перечень Интернет-ресурсов. Программа содержат следующие предметные области: – теория и методика физической культуры и спорта;

– физическая подготовка:

– общая физическая подготовка

– специальная физическая подготовка

– избранный вид спорта: – технико-тактическая подготовка – психологическая подготовка

– участие в соревнованиях

– восстановительные мероприятия и медицинское обследование – инструкторская и судейская практика

– итоговая и промежуточная аттестация

– самостоятельная работа.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, Программа детализируют содержание работы последовательно по годам обучения. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: - этап начальной подготовки – до 3 лет; - тренировочный этап (период

	<p>начальной специализации) – до 2 лет; - тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет. Продолжительность одного занятия не должна превышать: - в группах начальной подготовки – 2-х часов; - в тренировочных группах 3-х часов.</p> <p>Ожидаемые результаты для групп начальной подготовки:</p> <p>По окончании 3-х лет обучения, учащиеся должны знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основные понятия, термины лыжных гонок, 2. историю развития лыжного спорта, 3. основы правил соревнований в избранном виде спорта. <p>уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. применять правила безопасности на занятиях, 2. владеть основами гигиены, 3. соблюдать режим дня, 4. основы владения техникой передвижения на лыжах. <p>В результате освоения программы (5 лет), учащиеся должны</p> <p>знать: Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть техникой попеременных ходов. -одновременных ходов. -коньковых ходов. -владеть техникой преодоления подъемов и спусков. <p>Основные показатели выполнения программы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посещаемость тренировочных занятий. 2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся. 3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями. 4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта. 5. Выполнение нормативов спортивных разрядов (1-3 спортивный разряд) 6. Зачисление в сборные команды района, области.
<p align="center">ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛ»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Министерства спорта РФ от 27.03.2013 N 147 (ред. 19 января 2018г. № 34)— «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»), Программа предназначена для работы с обучающимися 8-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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. <p>Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к</p>

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 детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- паспорт программы;
- содержание;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения Программы.

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

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

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по футболу, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; - перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств. Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы. В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, перечень Интернет-ресурсов. Программа содержат следующие предметные области: – теория и методика физической культуры и спорта;

– физическая подготовка:

– общая физическая подготовка

– специальная физическая подготовка

– избранный вид спорта: – технико-тактическая подготовка – психологическая подготовка

– участие в соревнованиях

– восстановительные мероприятия и медицинское обследование – инструкторская и судейская практика

– итоговая и промежуточная аттестация

– самостоятельная работа.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, Программа детализируют содержание работы последовательно по годам обучения. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: - этап начальной подготовки – до 3 лет; - тренировочный этап (период

начальной специализации) – до 2 лет; - тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет. Продолжительность одного занятия не должна превышать: - в группах начальной подготовки – 2-х часов; - в тренировочных группах 3-х часов.

Форма реализации Программы: очная.

Формирование учебных групп:

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

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а) анализ физического развития и освоения спортивных навыков;
- б) сдача контрольных нормативов;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов

Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы по футболу.

В результате изучения программы обучающиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, - владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Получат возможность узнать - об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения.

Учащийся получит возможность научиться:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в различных условиях; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

	<p>- организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;</p> <p>- организовывать и проводить соревнования по футболу .</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (Приказ Министерства спорта РФ 21.02.2013 N 73 -«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»), Программа предназначена для работы с обучающимися 10-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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. <p>Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.</p> <p>Программа имеет следующую структуру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • титульный лист; • паспорт программы; • содержание; • пояснительная записка; • учебный план; • методическая часть; • система контроля и зачетные требования; • перечень информационного обеспечения Программы. <p>В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.</p> <p>Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы реализации по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе индивидуальным занятиям.</p> <p>Данная программа предусматривает особенности подготовки обучающихся по тяжелой атлетике, в том числе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; 2. Постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; 3. Продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; 4. Повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; 5. Перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств. <p>Прогнозируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности; - овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;

	<p>- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области тяжелой атлетики;</p> <p>- предпрофессиональная подготовка тяжелоатлетов и успешное выступление на соревнованиях;</p> <p>- выполнение спортивных разрядов;</p> <p>- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд района, области, станы.</p> <p>Учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:</p> <p>- теоретическая подготовка не менее 10 % от общего объема учебного плана;</p> <p>- общая физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана;</p> <p>- специальная физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана;</p> <p>- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;</p> <p>- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.</p> <p>Методическая часть программы включает в себя: методику организации учебно-тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годового цикла.</p> <p>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.</p> <p>Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приказ Министерства спорта РФ 30.08.2013 N 680(ред. от 15.07.2015)«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»), Программа предназначена для работы с обучающимися 8-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <p>- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;</p> <p>- 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.</p> <p>Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.</p> <p>Программа имеет следующую структуру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • титульный лист; • паспорт программы; • содержание; • пояснительная записка; • учебный план; • методическая часть; • система контроля и зачетные требования; • перечень информационного обеспечения Программы.

	<p>В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.</p> <p>Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы реализации по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе индивидуальным занятиям.</p> <p>Данная программа предусматривает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проведение практических и теоретических занятий; 2. обязательное выполнение учебного плана, приемных, 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. <p>Прогнозируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 района, области. <p>Учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическая подготовка не менее 10 % от общего объема учебного плана; - общая физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана; - специальная физическая подготовка от 10% до 20% от общего объема учебного плана; - избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана; - самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана. <p>Методическая часть программы включает в себя: методику организации учебно-тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годового цикла.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p align="center">ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Министерства спорта РФ 30.08.2013 N 680 (ред. от 15.07.2015)-«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»), Программа предназначена для работы с обучающимися 8-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся,

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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 направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- паспорт программы;
- содержание;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения Программы.

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

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

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 баскетбола;
- предпрофессиональная подготовка баскетболистов и успешное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд района, области.

Учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:

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

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 баскетбол, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

<p style="text-align: center;">ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике (Приказ Министерства спорта РФ 24.04.2013 N 220(ред. от 16.02.2015)</p> <p>— «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике»), Программа предназначена для работы с обучающимися 9-18 лет. Срок реализации программы составляет 8 лет.</p> <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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. <p>Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.</p> <p>Программа имеет следующую структуру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • титульный лист; • паспорт программы; • содержание; • пояснительная записка; • учебный план; • методическая часть; • система контроля и зачетные требования; • перечень информационного обеспечения Программы. <p>В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.</p> <p>Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы реализации по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе индивидуальным занятиям.</p> <p>В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.</p> <p>Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по легкой атлетике, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; - перспективность спорта выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств. Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и</p>

	<p>итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы. В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, перечень Интернет-ресурсов. Программа содержат следующие предметные области: – теория и методика физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – физическая подготовка: – общая физическая подготовка – специальная физическая подготовка – избранный вид спорта: – технико-тактическая подготовка – психологическая подготовка – участие в соревнованиях – восстановительные мероприятия и медицинское обследование – инструкторская и судейская практика – итоговая и промежуточная аттестация – самостоятельная работа. <p>Прогнозируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 легкой атлетики; - умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни; - комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике. <p>Учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическая подготовка; - общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - контрольные испытания; - участие в соревнованиях и прикидках. <p>В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты. Методическая часть программы включает в себя: методику организации тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годичного цикла.</p> <p>В разделе «Система контроля и зачетные требования» контрольно-переводные нормативы, позволяющие провести промежуточную аттестацию учащихся.</p> <p>Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</p>	<p>Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.</p> <p>Вид спорта (циклический): ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике позволяет последовательно решать задачи физического образования и</p>

воспитания.

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Цель – физическое воспитание подростков, развитие их морально-волевых качеств средствами легкой атлетики.

Основными задачами реализации Программы является:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни;
- обучение умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой;
- 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.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных легкоатлетов, которая предусматривает следующие направления:

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

Данная программа предусматривает особенности подготовки учащихся по легкой атлетике, в том числе:

6. Большой объем разносторонней физической подготовки.
7. Разнообразии физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, возможность применять их в игровой и соревновательной деятельности;
8. Продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
9. Получение основ знаний и практических умений для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам по легкой атлетике.

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 легкой атлетики;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В программе имеется титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения и приложения.

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

Учебный план рассчитан на 36 недель, в котором предусматриваются следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;

	<p>- специальная физическая подготовка; - контрольные испытания; - участие в соревнованиях и прикидках.</p> <p>В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты. Методическая часть программы включает в себя: методику организации тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годового цикла.</p> <p>В разделе «Система контроля и зачетные требования» контрольно-переводные нормативы, позволяющие провести промежуточную аттестацию учащихся.</p> <p>Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»</p>	<p>Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.</p> <p>Вид спорта (циклический): ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике позволяет последовательно решать задачи физического образования и воспитания.</p> <p>Возраст учащихся: 7-21 года</p> <p>Срок реализации: на весь период</p> <p>Организация занятий по программам:</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике построена с учётом индивидуального развития детей и подростков.</p> <p>Основными задачами реализации Программы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни; - обучение умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой; - обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности; - развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой; - 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. <p>Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных тяжелоатлетов, которая предусматривает следующие направления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбор одарённых детей; 2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; 3. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; 4. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

	<p>5. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;</p> <p>6. Организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.</p> <p>Данная программа предусматривает особенности подготовки учащихся по тяжелой атлетике, в том числе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Большой объем разносторонней физической подготовки. 2. Разнообразие физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, возможность применять их в игровой и соревновательной деятельности; 3. Продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; 4. Получение основ знаний и практических умений для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам по тяжелой атлетике. <p>Прогнозируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 тяжелой атлетики; - умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни; - комплектование групп начальной подготовки по тяжелой атлетике. <p>В программе имеется титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения и приложения.</p> <p>В пояснительной записке программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.</p> <p>Учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическая подготовка; - общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - контрольные испытания; - участие в соревнованиях и прикидках. <p>В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.</p> <p>Методическая часть программы включает в себя: методику организации тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годичного цикла.</p> <p>В разделе «Система контроля и зачетные требования» контрольно-переводные нормативы, позволяющие провести промежуточную аттестацию учащихся.</p> <p>Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.</p>
<p>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (ДОШКОЛЬНИКИ)</p>	<p>Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.</p>

Возраст учащихся: 5-7 лет (дошкольный возраст)

Срок реализации: 2 года

Цели и задачи Программы

Цель - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.

Целью данной программы является:

- Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.

-увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который наиболее приемлем каждому ребёнком. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

-формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

-профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

-формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

-совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

-Выполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Оздоровительные:

-формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

-прививать культуру здоровый и безопасного образа жизни; воспитать культуру здорового образа жизни, стремление укреплять свое здоровье;

- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;

-содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Обучающиеся (дидактические):

-обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте;

-содействовать овладению учащимися техник лёгкой атлетики и правил соревнований в избранном виде спорта;

-формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;

-способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;

- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лёгкой атлетикой

Воспитывающие:

-пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лёгкой атлетикой;

-прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
-приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
-сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

-развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
-развивать двигательные и координационные способности;
-совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
-развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
-способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
-развивать внимание, наблюдательность, мышление.

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

-ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
-систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
-потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
-ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
-целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
-опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность.

Метапредметные:

-умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
-умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
-умение самостоятельно получать новые знания;
-умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
-умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;
-умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
-умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

Коммуникативные:

-умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;
-навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
-умение слушать и слышать других людей.

Предметные:

учащиеся узнают:

-значение физической культуры и спорта для здоровья человека;
-основы планирования режима дня и профилактики заболеваний;
-роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

	<ul style="list-style-type: none">- сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;- основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;- специальную и общую терминологию в области спорта; медицины;- основные понятия, термины лыжных гонок;- историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;- основы судейства и инструкторской практики; <p style="text-align: center;"><i>Учащиеся будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;- применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;- выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;- профессионально обращаться с инвентарём;- применять спортивные и медицинские знания на практике;- проявлять морально-волевые и нравственные качества боксера (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность); <p style="text-align: center;"><i>Учащиеся будут владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- основными техническими и тактическими навыками лёгкой атлетики; <p style="text-align: center;"><i>Учащиеся приобретет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- участия в соревнованиях по лёгкой атлетике муниципального уровня.
--	--