

## Дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта, реализуемые в МКУДО «Шумихинская ДЮСШ»

Вид спорта, наименование программы	Описание программы	Сроки реализации	Наполняемость групп (минимальное число)	Число занятий в неделю (1 час-45 мин)	Рекомендуемый возраст занимающихся	Место реализации программы
<p style="text-align: center;"><b><u>Лыжные гонки</u></b></p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "Лыжные гонки", содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки . Программный материал предполагает решение следующих основных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;</li> <li>- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по лыжным гонкам, формирования спортивного резерва сборной команды района и области по лыжным гонкам;</li> <li>- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;</li> <li>- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">8 лет</p>	<p style="text-align: center;">НП- 12-15 ТЭ- 10-12</p>	<p style="text-align: center;">6-8 12-18</p>	<p style="text-align: center;">С 9 лет</p>	<p style="text-align: center;">г. Шумиха ул. Ленина,72</p> <p>спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>

<p style="text-align: center;"><b><u>Волейбол</u></b></p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "волейбол",          Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:          -Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и здоровья занимающихся.          -Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.          -Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.          -Подготовку инструкторов и судей по волейболу.          -Подготовку и выполнение нормативных требований.          Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, состояние здоровья и динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.</p>	<p style="text-align: center;">8 лет</p>	<p style="text-align: center;">НП-14 ТЭ 12</p>	<p style="text-align: center;">6-8 12-18</p>	<p style="text-align: center;">с 9 лет</p>	<p style="text-align: center;">г.Шумиха ул.Ленина,72, спортивный зал</p>
---	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b><u>Легкая атлетика</u></b></p>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "легкая атлетика", соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе циклических видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.</p> <p><b>Основными задачами</b> реализации Программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;</li> <li>-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;</li> <li>-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;</li> <li>-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.</li> </ul> <p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отбор одаренных детей;</li> <li>-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;</li> </ul> <p>-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;</p>	<p style="text-align: center;">8 лет</p>	<p style="text-align: center;">НП-10 ТЭ 8</p>	<p style="text-align: center;">6-8 12-18</p>	<p style="text-align: center;">с 9 лет</p>	<p style="text-align: center;">г.Шумиха ул.Ленина,72, спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>
--	--	--	---	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"><li>-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;</li><li>-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;</li><li>-организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни</li></ul>					
--	--	--	--	--	--	--

<p><b><u>Тяжелая атлетика</u></b></p>	<p>Программа дополнительная предпрофессиональная по виду спорта "Тяжелая атлетика", Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 10 до 23 лет).</p>	<p>8 лет</p>	<p>НП-14-15 ТЭ 12-8</p>	<p>6-9 12-18</p>	<p>С 10 лет</p>	<p>г.Шумиха ул.Ленина,72, зал для занятий тяжелой атлетикой</p>
<p><b><u>Тяжелая атлетика</u></b></p>	<p>Программа дополнительная общеразвивающая по виду спорта «Тяжелая атлетика. В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся. Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой</p>	<p>10</p>	<p>12-15</p>	<p>6</p>	<p>С 8 лет</p>	<p>г.Шумиха ул.Ленина,72, зал для занятий тяжелой атлетикой</p>

	<p>деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Программа рассчитана на обучение учащихся 7-18 лет в группах спортивно-оздоровительного этапа (1-2 года). Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительность занятий, 2 часа (1 академический час равен 45 минутам).</p>					
<b>Баскетбол</b>	<p>Программа дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол, Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу.</p> <p><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.</li> <li>- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.</li> </ul> <p><b>ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b></p> <p>Отбор способных к занятиям баскетболом детей.</p> <p>Формирование стойкого интереса к занятиям.</p> <p>Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.</p> <p>Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.</p> <p>Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.</p> <p>Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.</p> <p>Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.</p>	8	<p>НП-15-25</p> <p>ТЭ 12-20</p>	6	С 8 лет	<p>г.Шумиха</p> <p>ул.Ленина,72,</p> <p>спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>

<p style="text-align: center;"><b><u>Легкая атлетика</u></b></p>	<p>дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика» Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.</p> <p><b>Цель дополнительной образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.</li> <li>-Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.</li> <li>-Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.</li> <li>-Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.</li> <li>-Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	2	12-15	6	С 9 лет	<p>г.Шумиха</p> <p>ул.Ленина,72,</p> <p>спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>(для подготовки легкоатлетов с 5 до 7 лет</b></p>	<p>Программа дополнительная общеразвивающая по виду спорта «Легкая атлетика» В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке сроком на 2 года обучения.</p>	2 года	10-15	6 (продолжительность занятия 30 мин.)	5-7 лет	<p>г.Шумиха</p> <p>ул.Ленина,72,</p> <p>спортивный зал, корт,</p>

	<p>Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников</p> <p><b>Целью данной программы является:</b></p> <p>-Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.</p> <p>-увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.</p> <p><b>Основные задачи</b> 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.</p>					спортивная площадка
<b>футбол</b>	<p>Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол». Данная программа по направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в</p>	8	<p>НП 12-14</p> <p>ТЭ 12-14</p>	6	С 8 лет	<p>г.Шумиха</p> <p>ул.Ленина,72,</p> <p>спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>

	<p>образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.</p> <p>Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 8 до 23 лет).</p>					
<b><u>Лыжные гонки</u></b>	<p>Программа дополнительная общеразвивающая с направленностью на лыжные гонки, Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p> <p><b>Цель программы:</b> дополнительной общеразвивающей программы «лыжные гонки»: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.</p> <p><b>Задачи:</b> дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»:</p> <p><b>1. Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;</li> <li>- научить основам техники передвижения на лыжах;</li> <li>- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;</li> <li>- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных</li> </ul>	1 год	12-15	6	С 7 лет	<p>г.Шумиха</p> <p>ул.Ленина,72,</p> <p>спортивный зал, корт, спортивная площадка</p>

	<p>занятий.</p> <p><b>2.Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества</li> <li>- воспитывать стремление к здоровому образу жизни</li> <li>- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю</li> <li>- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом</li> </ul> <p><b>3.Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать природный потенциал каждого ребенка;</li> <li>- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;</li> <li>- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;</li> <li>- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;</li> <li>- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ul>					
--	---	--	--	--	--	--