АННОТАЦИЯ

К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ МБУ ДО «ДЮСШ №2»

ПО ВИДАМ ПОРТА

1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2» культивируется 3 вида спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, футбол.

2. Отличительные особенности и специфика организации

тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие **принципы**:

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);

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.

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; внетренировочных 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 данной программе, многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

* 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
	2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП:
	3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
	4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
	5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
	6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), в группах начальной подготовки (ГНП-1,2,3). Начальная специализация - в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. (УТГ-1,2,3). Углубленная тренировка в учебно-тренировочных группах 4-5 (УТГ-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 трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 2 и 3 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.

ДЮСШ вправе по своему усмотрению определять недельный режим работы. Он может быть двух видов: 2 раза в неделю по 2 часа (спортивно-оздоровительные группы) или 4 раза в неделю по 3 часа.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных 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.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет, может иметь одноцикловую. двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

5. Организация и проведение текущего,

промежуточного и итогового контроля (аттестации).

Промежуточный контроль основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При контроле учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Аттестация обучающихся в учебных группах проводится 1 раз в год. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершении весеннего подготовительного периода (май).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

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

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

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем, оформляются протоколами. Протокол после сдачи контрольно-переводных нормативов предоставляется на утверждение директору, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения, снижении этапа подготовки.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года и этапа подготовки.

6. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу.

Рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по футболу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Модифицированная программа по футболу составлена на основе примерной программы «Футбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, разработанной коллективом авторов В.П. Губа. П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов. В.А. Блинов (М.: «Советский спорт», 2010).

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) .

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает освоение теоретических основ футбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по футболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по футболу - это:

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

* 1. Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
	2. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
	3. Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
	4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
	5. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

* оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
* нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
* контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

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

7. Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике.

Данная программа разработана на основе примерной дополнительной программы для ДЮСШ по легкой атлетике, утверждена Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Рассчитана на 8 лет обучения. Система дополнительного образования помогает воспитанникам осознать себя как личность, самоутвердиться, получить знания в интересующей области.

Основные цели и задачи:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
* развитие двигательных способностей
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно, в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* подготовка спортсменов высокой квалификации;
* подготовка грамотных инструкторов и судей по легкой атлетике.

На занятиях в секции каждый воспитанник должен одинаково иметь доступ к занятиям, максимально раскрыться и развиваться не только физически, но и духовно.

Занятия должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, личного и деятельного подхода, оптимизации и интенсификации процесса.

Решая задачи необходимо ориентировать свою деятельность на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям в секции, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки составляет:

* на этапе начальной подготовки до года - 6 часов в неделю;
* на этапе начальной подготовки свыше года - 9 часов в неделю;
* на учебно-тренировочном этапе 1 года подготовки - 12 часов в неделю;
* на учебно-тренировочном этапе 2 года подготовки - 14 часов в неделю;
* на учебно-тренировочном свыше 2-х лет - 16-20 часов в неделю;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований. В учебно-тренировочных группах - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями программы по годам обучения.

Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора «ДЮСШ №2»

8. Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам.

Рабочая образовательная программа по лыжным гонкам разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, нормативных документов Государственного комитета по физической культуре и спорту, передового опыта работы тренеров с юными лыжниками и других научных исследований, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и на основе других нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных волейболистов по годам обучения.

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

Основные задачи:

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

Программа предусматривает освоение теоретических основ лыжного спорта, обучение и методику преподавания техники и тактики лыжных гонок. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по волейболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по лыжным гонкам - это:

* Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
* Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
* Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
* Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
* Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентации.
* Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

* оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
* нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
* контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
* участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

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