# АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.

## 1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В муниципальном казенном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе Ипатовского района (МКУ ДО ДЮСШ) культивируется 9 видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, дзюдо, самбо, гимнастика, шахматы.

В 2020-2021 учебном году в МКУ ДО ДЮСШ в группах подготовки по 9 видам спорта обучаются 656 учащийся (на 01.01.2021 г.-688) :

- футбол – 224 человек;
- баскетбол – 112 человек;
- волейбол – 95 человек;
- настольный теннис – 48 человека;
- лёгкая атлетика – 32 человека (с 01.01.2021 г.+32 учащихся);
- дзюдо – 60 человека;
- самбо - 35 человека;
- гимнастика - 32 человек;
- шахматы - 18 человек;

## 2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

В программах учитываются следующие принципы:

**Принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

**Принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки по видам спорта является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программы являются документами, которые определяют с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Разработка программ по видам спорта, на каждом этапе подготовки, опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную

последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

## 3.Структура системы многолетней подготовки.

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

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

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

спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;

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

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

1). строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей,
подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2). неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3). непрерывное совершенствование спортивной техники;

4). неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5). правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок,
принимая во внимание периоды полового созревания;

6). осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1,2,3), в группах начальной подготовки (ГНП-1,2,3). Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах 1-2-3-4 годов обучения (УТГ-1,2,3,4).

## 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.

МКУ ДО ДЮСШ вправе по своему усмотрению определять недельный режим работы. Он может быть двух видов: 3 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 (УТГ-3-4) 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 контроли учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Аттестация обучающихся в учебных группах проводится два раза в год. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершении весеннего подготовительного периода (май) и осеннего периода – контрольно-переводные нормативы (ноябрь).

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 по спорту готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия детей в контрольных испытаниях.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. 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 образовательная программа по футболу.

Рабочая программа по футболу для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района, приказа Минспорта России от 12.09.2013г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района.

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) и групп спортивного совершенствования (СС).

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

**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.

2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.

3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.

4.Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

5.Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.

6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится 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.

## 7. Дополнительная образовательная программа по баскетболу.

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района;

Деятельность по Программе направлена на:
-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
-отбор одаренных детей,
-создание условий для физического воспитания и физического развития,
-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетболе,
-подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
-подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Основными задачами реализации программы являются:
-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, укрепления здоровья учащихся,
-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.
**Основные задачи:**
- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качеств учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – баскетбола, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);
Программа предусматривает освоение теоретических основ баскетбола, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по баскетболу, учебно-тренировочных сборов.

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

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по баскетболу - это:
1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4.Достижение высокого уровня физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5.Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.
Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится 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.

## 8. Дополнительная образовательная программа по борьбе «Дзюдо».

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района, на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:
- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 - летнего возраста.
В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса 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 дзюдо;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ борьбы, обучение и методику преподавания техники и тактики борьбы. Организация и проведение соревнований по борьбе дзюдо, 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 поограммы по дзюдо это:

1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
4.Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
5.Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май)
- экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце каждого учебного года.

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.

## 10. Дополнительная образовательная программа по волейболу.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу МКУ ДО ДЮСШ г.Ипатово Ипатовского района «(далее «Программа») разработана на основании ФЗ № 273 « Об образовании в РФ», «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»; «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 9 и до 17 лет .

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 волейболом;
- 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 – волейбола, совершенствовать двигательные умения и навыки, и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ волейбола, обучение и методику преподавания техники и тактики волейбольного мастерства. 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 волейболу - это:

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

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:
- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится 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.

## 11. Дополнительная образовательная программа по настольному теннису.

Программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта настольный теннис МКОУ ДОД ДЮСШ г.Ипатово Ипатовского района (далее ДЮСШ ) разработана в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), методическими рекомендациями, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 403 от 18.06.2013 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Основные цели и задачи:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
-развитие двигательных способностей
-обучение правилам и навыкам игры в настольный теннис;
-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 настольному теннису.

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 – 18 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 и группах спортивного совершенствования – 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

## 12. Дополнительная образовательная программа по шахматам.

Рабочая программа «Шахматы» составлена для МБОУ ДО «ДЮСШ №1», разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по шахматам спортивных школ. Программа разработана на материалах: Шахматы - школе/сост С. Гершунский , А.Н.Костьев; Под. ред. Б.С. Гершунского, Н.В. Крогиуса, В.С. Хелемендика, М-.: Педагогика,1991-336с.

Данная программа предназначена для группы начальной подготовки 1 года обучения.

**Новизна и актуальность программы:** учебный материал программы последовательно излагается для группы начальной подготовки 1 года обучения.

Программа разработана с учетом современных требований, предъявляемых к шахматистам высокой квалификации, тематические планы учебно-тренировочных групп включает в себя темы, при изучении которых необходимо учитывать тенденции развития современных шахмат.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» (т.е. последовательного усложнения материала), но и принцип историзма – теория шахмат

раскрывается как исторический (хронологически) процесс непрерывного углубления в законы шахматной игры, который происходил в течении нескольких столетий и продолжается в наши дни. Такой подход характерен для многих областей человеческого знания, и в этом заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

**Цели образовательной программы:**

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к шахматной культуре;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- подготовка шахматистов высокой квалификации.

**Задачи образовательной программы:**

- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;
- обучить основным приемам и методам во всех стадиях шахматной игры;
- способствовать развитию индивидуальных качеств ребенка;
- отработать помимо специальных шахматных навыков, психологическую устойчивость, развить волевые качества, целеустремленность, настойчивость в преодолении недостатков и трудолюбие;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для освоения шахмат.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:** особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития шахмат. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренный контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных – все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки шахматиста. В группы принимаются обучающиеся 7-10 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации программы 1 год.

## 13. Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике.

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

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

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

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

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

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

Учебная программа рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебнотренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 9-18 лет.

Требования государственного образовательного стандарта, применяемые к данному виду спорта

группы СС-2,3, это выполнение программы учебно-тренировочных занятий, выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике. Цель: Выполнение спортивных разрядов, участие на Первенствах и Чемпионатах Удмуртской Республики, Приволжского Федерального Округа и Российской Федерации.

Режим учебно-тренировочной работы в СОГ рассчитан на 52 недели - 312 часов в год, из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам для учащихся.

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

Режим учебно-тренировочной работы в УТ рассчитан на 52 недели - 936 часов в год, из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам для учащихся.

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

Режим учебно-тренировочной работы в СС рассчитан на 52 недели - 1456 часов в год, из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам для учащихся.

Формы и режим занятий в группе, индивидуально, недельная нагрузка составляет 28 часов, четыре дня по 4.5 академических часов в день и два дня по 5 академических часов. Возраст занимающихся в группе (СС-3) 16-21 лет.

контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Показатели выполнения программных требований:

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

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

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

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели - 936 часов в год, из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам для учащихся.

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

## 14. Дополнительная образовательная программа по спортивной гимнастике.

Возраст обучающихся: 5-15 лет

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной гимнастике предполагает предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика, позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

### Срок реализации программы -7 лет

- этап начальной подготовки 3 года
- тренировочный этап начальной и углубленной специализации 5 лет. Программа каждого года обучения рассчитана на 46 недель

**Краткая аннотация программы:**

Настоящая программа разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений

теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований т обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

**Цель программы:**

Реализация программы физического воспитания детей, молодежи и организация физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, отбор перспективных учащихся, формирование у детей потребность в здоровом образе жизни.
- совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- повышение уровня подготовленности и результатов выступлений спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

Программа направлена:

- подготовка спортивного резерва;
- спорт высших достижений;
- развитие спортивной гимнастики в Удмуртской Республики, повышение массовости, проведение физкультурных мероприятий;
- пропаганда и популяризация спортивной гимнастики;
- материально-техническое обеспечение;
- финансовое обеспечение вида спорта, его экономический потенциал.

**Прогнозируемые результаты:**

- высокий уровень освоения техники гимнастики, выполнение разрядных нормативов.
- результативность соревновательной деятельности: участие юных гимнастов в республиканских соревнованиях и регионов России.

## 15. Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по самбо

**Данная программа предназначена для** тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и рекомендуется для занятий с детьми от 10 до 18 лет.
**Срок обучения по Программе** – 7 лет.

**Дополнительная предпрофессиональная программа** (далее Программа) для УДО АГО «Артинская детско-юношеская спортивная школа» (далее УДО АГО «Артинская ДЮСШ») по виду спорта самбо **разработана в соответствии с** основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательств в сфере образования, физической культуры и спорта:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554);
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» от 27.03.2013 г. № 147.

**Основными задачами реализации Программы являются**:

- 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.

**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 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.

## Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему. Она обеспечивает преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие
отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

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

Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

**Наполняемость групп и режим тренировочной работы**

| Этапы спортивной подготовки | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость группы (чел.) | оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) | Всего часов в год |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1 год | 10 | 14-16 | 25 | 6 | 252 |
| | 2 год | 8 | 12-14 | 20 | 8 | 336 |
| | 3 год | 8 | 12-14 | 20 | 8 | 336 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 6 | 10-12 | 14 | 10 | 420 |
| | 2 год | 6 | 10-12 | 14 | 12 | 504 |
| | 3 год | 4 | 8-10 | 12 | 14 | 588 |
| | 4 год | 4 | 8-10 | 12 | 16 | 672 |
| | 5 год | 4 | 8-10 | 12 | 18 | 756 |

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;

Продолжительность академического часа – 45 минут. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

**Программный материал:**

**Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

**Общая и специальная физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (для всех этапов)*

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания:

различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)*

Направленность специальной физической подготовки в практике самбо тесно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая

подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.
Благодаря специальной физической подготовке у самбистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

*Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа)*
Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

**Избранный вид спорта самбо**
Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.
При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

**Инструкторская и судейская практика**
Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по самбо.
*Инструкторские навыки:* умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.
*Судейская практика:* самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.
В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для обучающихся тренировочных групп.

**Восстановительные средства и мероприятия**
Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.
Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

**Технико-тактическая и психологическая подготовка**
Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В самбо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их. Изучение других же приёмов должно проходить постоянно на всём спортивном пути борца. Арсенал приёмов спортсмена должен всё время пополняться. Необходимо, чтобы большинство приёмов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приёмы выполнял бы как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная оригинальность.
Тактическая подготовка - это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года. Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения:**

- Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета и оформляется приказом директора.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

- Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-ого года обучения (приложение № 1)
- Нормативы промежуточной и итоговой аттестации (приложение № 2)

**Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

1. <u>в области теории и методики физической культуры и спорта:</u>

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. <u>в области общей и специальной физической подготовки</u>:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

3. <u>в области избранного вида спорта</u>:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

МКУ ДО ДЮСШ ИПАТОВСКОГО РАЙОНА

Подписан: МКУ ДО ДЮСШ ИПАТОВСКОГО РАЙОНА
DN: STREET="УЛИЦА ГОЛУБОВСКОГО, 295, -", S=26 КРАЙ СТАВРОПОЛЬСКИЙ, L="РАЙОН ИПАТОВСКИЙ, ГОРОД ИПАТОВО", C=RU, G=Андрей Егорович, SN=Колесников, CN=МКУ ДО ДЮСШ ИПАТОВСКОГО РАЙОНА, T=Директор, O=МКУ ДО ДЮСШ ИПАТОВСКОГО РАЙОНА, E=iptovo_rono@mail.ru, ИНН=002608008536, СНИЛС=01775743271, ОГРН=1022602621667
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-06-17 20:39:57
Foxit Reader Версия: 9.1.0