

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.

1. Паспорт рабочих программ по видам спорта.

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

В 2020-2021 учебном году в МБУ ДО ДЮСШ № 2 в учебно-тренировочных группах, группах начальной подготовки, спортивно-оздоровительных группах обучаются:

- легкая атлетика – 199;
- лыжные гонки – 42;
- футбол – 59;

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; внутренировочных 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 годов обучения (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.

ДЮСШ №2 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. (учебно-тренировочные группы).

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.

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

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 легкой атлетике.

Рабочая программа составлена на основе примерной дополнительной программы для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике, утверждена Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2005г. Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 8-18 лет

Система дополнительного образования помогает воспитанникам осознать себя как личность, самоутвердиться, получить знания в интересующей области

Основные цели и задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно, в целях отдыха;
- подготовка квалифицированных спортсменов;
- подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

На занятиях каждый воспитанник должен 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, гуманитарных 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 этапе свыше 2-х лет – 16-20 часов в неделю

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

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.

7. Дополнительная образовательная программа по лыжным гонкам.

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2005г., 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. Программа предполагает предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта лыжные гонки, позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки

Цель программы: всестороннее гармоничное развитие подростка, разносторонняя физическая подготовка, как необходимый фактор для адаптации в современном обществе и службе в рядах вооруженных сил, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Срок реализации программы - 7 лет:

- этап начальной подготовки - 2 года
- тренировочный этап начальной и углубленной специализации - 5 лет.

Задачи программы:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям лыжными гонками;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);
- подготовка лыжников высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам.

Прогнозируемые результаты:

- В результате реализации программ обучающиеся достигают следующие результаты:
- развитие специальных физических качеств лыжников;

- высокий уровень индивидуальных и командных технических и тактических действий,
- результативность соревновательной деятельности;
- методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по лыжным гонкам;
- положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся.

8. Дополнительная образовательная программа по футболу.

Рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских 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 2001г.), 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.

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).

В школе созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Срок реализации программы - 7 лет:

- для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

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 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 приемных 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 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.