

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ
ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ
ПРОГРАММАМ
на 2020-2021 учебный год

Рабочие программы по дополнительным общеразвивающим программам (далее по тексту — Программы) подготовлены на основе примерных программ по видам спорта и разработаны в соответствии: с требованиями Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г; приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 ноября 2018 г. № 196; а также с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Рабочие программы являются основным документом тренировочной работы.

Трудоемкость общеразвивающих программ определяется из расчета с 36 до 42 недели в год. В основу разработки данных Программ лег результат обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров-преподавателей с обучающимися. Рабочие программы составлены с учетом местных условий и материально-технических возможностей ДЮСШ.

Цель Программ: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи Программ:

- повышение уровня физического развития;
- формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- формирование социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- по возможности достижение спортивных результатов.

Направленность программ:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Контроль за освоением программы обучающимися отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- сдача нормативных требований по общей физической подготовке – текущий контроль в середине учебного года (декабрь)
- сдача контрольно-переводных нормативов – промежуточный контроль.

Проводится в конце учебного года (май-июнь) для перевода в следующий уровень сложности программы.

- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.

По итогам освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность занимающихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;- достижение спортивных результатов.

Формирование спортивно – оздоровительных групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся представлено в таблице №1.

Таблица №1.

| Вид спорта | Минимальный возраст для зачисления в группу | Минимальное наполняемость групп | Объем тренировочной нагрузки в неделю (академ.час.) | Срок реализации Программы | |
|-------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------|-------|
| | | | | | |
| Бокс | 10 | 8 | 9,18 | 36 недель | 1 год |
| Волейбол | 12 | 10 | 6,9,12 | 36 недели | 1 год |
| Дзюдо | 10 | 10 | 9,18 | 36 недели | 1 год |
| Легкая атлетика | 5 | 10 | 6 | 36 недели | 1 год |
| Хабылык | 5 | 10 | 9 | 36 недели | 1 год |
| Гиревой спорт | 10 | 10 | 6,9 | 36 недели | 1 год |
| Мас-рестлинг | 10 | 8 | 6,9,12 | 36 недели | 1 год |
| Настольный теннис | 7 | 10 | 6,9,12 | 36 недели | 1 год |
| Пулевая стрельба | 11 | 4 | 9 | 36 недели | 1 год |
| Баскетбол | 11 | 10 | 9 | 36 недели | 1 год |
| Вольная борьба | 5 | 10 | 6,9,12 | 36 недель | 1 год |
| Стрельба из лука | 6 | 5 | 6,9,16 | 36 недели | 1 год |
| Мини-Футбол | 7 | 10 | 6,9,12 | 36 недели | 1 год |
| Шашки | 7 | 10 | 9 | 36 недели | 1 год |
| Хапсазай | 5 | 8 | 9 | 36 недели | 1 год |

Предметные области обучения по общеразвивающим программам по видам спорта и примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям:

БОКС

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | с 20 до 25% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | с 10 до 15% |
| 6. | Самостоятельная работа | до 10% |

ВОЛЕЙБОЛ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | не менее 10% |
| 2. | ОФП | с 10 до 20% |
| 3. | СФП | с 10 до 20% |
| 4. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ДЗЮДО

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | с 20 до 25% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | с 10 до 15% |
| 6. | Самостоятельная работа | до 10% |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 30 до 35% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ХАБЫЛЫК

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 30 до 35% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ГИРЕВОЙ СПОРТ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 30 до 35% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

МАС-РЕСТЛИНГ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 25 до 30% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 40% |
| 4. | Национальный региональный компонент | с 15 до 20% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 10 до 15% |
| 2. | ОФП и СФП | с 20 до 30% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Развитие творческого мышление | с 10 до 15% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 20 до 25% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Специальные навыки | с 10 до 15% |
| 5. | Работа со спортивным и специальным оборудованием | с 10 до 15% |
| 6. | Самостоятельная работа | до 10% |

БАСКЕТБОЛ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 25 до 30% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 40% |
| 4. | Национальный региональный компонент | с 15 до 20% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | с 20 до 25% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | с 5 до 10% |
| 5. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | с 10 до 15% |
| 6. | Самостоятельная работа | до 10% |

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 5 до 10% |
| 2. | ОФП и СФП | с 20 до 25% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Специальные навыки | с 10 до 15% |
| 5. | Работа со спортивным и специальным оборудованием | с 10 до 15% |
| 6. | Самостоятельная работа | до 10% |

МИНИ ФУТБОЛ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | не менее 10% |
| 2. | ОФП | с 10 до 20% |
| 3. | СФП | с 10 до 20% |
| 4. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ШАШКИ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 10 до 15% |
| 2. | ОФП и СФП | с 20 до 30% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Развитие творческого мышление | с 10 до 15% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |

ХАПСАЗАЙ

| № | Предметные области | Примерное соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа по предметным областям |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | с 10 до 15% |
| 2. | ОФП и СФП | с 20 до 30% |
| 3. | Избранный вид спорта | не менее 45% |
| 4. | Развитие творческого мышление | с 10 до 15% |
| 5. | Самостоятельная работа | до 10% |