**АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.**

1. **Паспорт рабочих программ по видам спорта.**

В муниципальном казенном учреждении дополнительного образования « Каякентская районная ДЮСШ» культивируется 3 вида спорта: вольная борьба, бокс, восточные единоборства.

В 2018-2019 учебном году в учебно-тренировочных группах по 3 видам спорта обучаются:

* вольная борьба – 122 чел.;
* бокс – 102 чел.;
* восточные единоборства – 66 чел.

**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; 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 группах начальной подготовки (ГНП- 1г. обучения и ГНП свыше года обучения), в учебно-тренировочных группах (УТГ до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения).Углубленная тренировка в фигурном катании на коньках – в учебно-тренировочных группах 4-5-6 годов обучения (УТГ-4,5,6).

**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.

МБОУ ДО ДЮСШ №1 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 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 боксу.**

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), и обобщений научных исследований в

области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, с добавлением научно - методических материалов и рекомендаций.

В основу разработки настоящей программы лег передовой опыт работы тренеров с юными боксёрами, нормативно-правовые факторы, регламентирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки боксёров, результаты научных исследований и современная спортивная практика подготовки спортсменов высокого мастерства.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

При спортивной школе может быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО).

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 лет. Спортивно-оздоровительные группы организуются с 8 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных боксёров и спортсменов высокого класса по годам обучения*.*

**Цель программы** — воспитание физически здоровой, нравственно – волевой, эстетически воспитанной 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 боксом;

- 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 – бокса, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;

- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ бокса, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по боксу, 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 боксу - 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.

**10. Дополнительная образовательная программа по восточным единоборствам.**

Рабочие программы по восточным единоборствам разработаны на основе модифицированной программы для спортивных школ составлен на основе примерной программы для образовательных учреждений.

Рабочие программы разработаны тренером-преподавателем повосточным единоборствам МКУ ДО «Каякентская районная ДЮСШ» Апаевым Н.Д.

В программах представлен программный материал для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МКУ ДО «Каякентская районная ДЮСШ».

В программах представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

**Цель этапа начальной подготовки:** обучение двигательным действиям

**Основные задачи этапа начальной подготовки:** укрепление здоровья, улучшение физического развития.

Режим учебно-тренировочных работ рассчитан на 52 недели, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировок в период их активного отдыха.

**Дополнительная образовательная программа по вольной борьбе.**

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

* непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- введение;

* нормативная часть;
* методическая часть;
* система контроля и зачётные требования;
* материально-техническое обеспечение;
* медико-восстановительные мероприятия;
* психологическая подготовка;
* меры безопасности и предупреждения травматизма;
* перечень информационного обеспечения.

Вольная борьба-вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в ДЮСШ.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в ДЮСШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.