

Аннотации к реализуемым программам.

1. **Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо.**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет и на учебно-тренировочном этапе 4 года.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав в группе	Оптимальный количественный состав в группе	Максимальный количественный состав в группе	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю /в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
Группы начальной подготовки						
НП-1	10	8	14-16	30	6 / 312	Выполнение нормативов ОФП
НП-2		6	12-14	24	9 / 468	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
НП-3		6	11-13	22	9 / 468	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
Учебно-тренировочные группы						
УТ-1	12	6	10-12	20	12 / 624	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП, 2 юн. разряд
УТ-2		6	9-11	20	14 / 728	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП 2 ю 50%, 1ю 50%
УТ-3		4	8-10	16	16 / 832	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП 1ю
УТ-4		4	7-9	14	18 / 936	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП 1 разряд

2. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа ограничена, охватывает 3 года занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Примерный учебный план подготовки самбистов на 52 недели

учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ пп	Разделы подготовки			
		СО	СО	СО
		6 часов в неделю	9 часов в неделю	9 часов в неделю
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	16	16
2	Общая физическая подготовка	113	126	126
3	Специальная физическая подготовка	49	84	84
4	Технико-тактическая подготовка	108	172	172
5	Психологическая подготовка	10	14	14
6	Контрольные соревнования	4	16	16
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8	Контрольно-переводные испытания	12	12	12
9	Восстановительные мероприятия	-	18	18
10	Медицинское обследование	4	10	10
Общее количество часов		312	468	468

3. Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Изучение программного материала осуществляется на трех этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	9	12-15	20-25
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года	11	10-12	14
	Углубленная специализация 3 года	13	8-10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	2 года	15	4-7	10

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

4. Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу.

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;

Примерный учебный план тренировочных занятий на 42 учебных недели для групп спортсменов в волейболе.

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	5	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	10	6	7	8	11	12	13	15
Физическая подготовка	98	131	124	134	162	155	161	166
Общая физическая подготовка, час	75	94	84	84	91	71	67	60
Специальная физическая подготовка, час	23	37	40	50	71	84	94	106
Избранный вид спорта, час	134	192	198	270	321	409	485	560
Техническая подготовка, час	50	74	74	97	121	147	168	189
Тактическая подготовка, час	20	34	37	68	76	111	134	166
Интегральная подготовка, час	30	34	34	34	40	47	54	60
Психологическая подготовка, час	8	10	7	9	10	12	14	15

5. Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. 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).

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	1 и 2 год	3;4 и 5 год		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

6. Дополнительная предпрофессиональная программа по лёгкой атлетике.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

7. Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу. 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.

ЭТАПЫ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			Начальная специализация	Углубленная специализация	
	1 г.	Свыше 1 г	1 год 2 год	3 год	5 год
Общая физическая подготовка	96 30%	128 27%	90 14%	90 11%	70 7%
Специальная физическая подготовка	46 14%	85 18%	94 15%	140 17%	152 16%
Техническая подготовка	62 20%	93 20%	125 20%	139 17%	188 20%
Тактическая подготовка	46 14%	48 10%	92 15%	124 15%	154 16%
Игровая подготовка	46 14%	60 13%	70 11%	100 12%	128 14%
Соревнования	5	6	10	10	12