|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕНННОСТИ** |
| Наименование программы | Возраст , срок реализации | Описание программы |
| ОФП с элементами рукопашного боя  | 7-8 летСрок реализции 1 год | Программа «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя » направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий физической культурой и спортом. Основные задачи обучения: - укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей - формирование интереса к занятиям спортом - овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр - воспитание трудолюбия - развитие и совершенствование общих физических качеств - предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем - знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены - социализация детей и подростков. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия для реализации, которой имеются только на базе нашей ДЮСШ.Программный материал учитывает потребность учащихся в освоении навыков борьбы. Развивает различные физические качества. Срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки.Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Режим проведения занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа.В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения перед началом следующего учебного года по результатам анализа работы за предыдущий год. |
| ОФП с элементами рукопашного боя  | 8-10 летСрок реализации  1 год | Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия для реализации которой имеются только на базе ДЮСШ.Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей .Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии  и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.Срок реализации программы 1 год и имеет стартовый уровень подготовки.Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Режим проведения занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа.В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения перед началом следующего учебного года по результатам анализа работы за предыдущий год. |
| ОФП с элементами тайского бокса  | 8-17 летСрок реализации  1 год | Тайский бокс - один изпопулярнейших среди молодеживидов спорта, имеющий огромноевоспитательное иоздоровительное значение.Занятия тайбоксом в полной мереобеспечивают укреплениездоровья и всестороннеегармоничное развитиеспортсменов в их физическойподготовленности, воспитывают уучащихся упорство, настойчивостьв преодолении трудностей.При правильно построенныхзанятиях уменьшается бытоваяагрессивность, и в целом занятияпо тайскому боксу даютзначительный оздоравливающийэффект.Программа направлена на изучение базовой техники тайского бокса, на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, духовных сил спортсмена.Цели программы:Содействие гармоничному, физическому ипсихическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплениюздоровья занимающихся,профилактика вредных привычек иправонарушений.Программа рассчитана наобучающихся 7-10 лет.Главная задача : создание предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в тайском боксе.Ожидаемые результаты:ЗНАТЬ:Правила техники безопасности на занятиях;Значение зарядки, тренировки, режима спортсмена;Историю развития тайского бокса;Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков на организм человека.УМЕТЬ:Выполнять нормативы по ОФП;Уважать противника;Соблюдать этику боя.Формы обучения:индивидуальныегрупповыефронтальныеМетоды обучения:1. Словесные2. Наглядные3. Практические4. Игровые5. СоревновательныеСрок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки.Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Режим проведения занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа.В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения перед началом следующего учебного года по результатам анализа работы за предыдущий год. |
| ОФП с элементами самбо  | летСрок реализции 1 год | Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.Программный материал учитывает потребность учащихся в освоении навыков борьбы. Развивает различные физические качества. Программа обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности самбо: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.Задачи программы –• укрепление здоровья и закаливание; • коррекция недостатков физического развития; • овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала); • обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты; • развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);• формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и здоровому образу жизни; • воспитание моральных и волевых качеств.Результат реализации данной дополнительной образовательной программы :- укрепление здоровья занимающихся; - привитие интереса к систематическим занятиям; - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; - уровень освоения основ техники самбо, навыков гигиены и самоконтроля; - формирование коллектива.Срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки.Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Режим проведения занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа.В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения перед началом следующего учебного года по результатам анализа работы за предыдущий год. |
| Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок для детей с ОВЗ | 8-18 летСрок реализации 1 год | Данная программа представляет собой разработанный комплекс физкультурно-спортивного и оздоровительного направления, сохраняющий и повышающий двигательную деятельность обучающихся. Процесс социализации детей-инвалидов проходит через вовлечение их в спорт и через занятия физической культурой. Предлагаемая программа позволяет выбрать те формы организации занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые направленно воздействуют на определенные функции аномального развития, отклонения и отставание в развитии. Программа предусматривает применение спортивно-прикладных упражнений для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья и реализуется на отделении лыжных гонок. При составлении данной программы были учтены следующие факторы: - охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями, помощь родителям в его дальнейшей реабилитации; - заболевание и возраст детей; - сопутствующее отставание в развитии; - большое желание ребенка заниматься физической культурой и спортом на отделении лыжных гонок и учиться всему; - любознательность, общительность; - дефицит общения со сверстниками; -коллективное сотрудничество тренера-преподавателя, обучающегося и его родителей в ходе реализации программы; -материально-техническая оснащенность образовательного процессаСрок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки.Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Режим проведения занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа. |
| Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок  | 5-7 летСрок реализации 1 год | Данная программа представляет собой разработанный комплекс физкультурно-спортивного и оздоровительного направления, сохраняющий и повышающий двигательную деятельность обучающихся.Общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лыжных гонок» направлена не только на укрепление здоровья, приобретение разносторонней физической подготовленности и овладение основам техники передвижения на лыжах.Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности лыжным спортом: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.Срок реализации программы составляет 8 месяцев и имеет стартовый уровень подготовки. Адресат программы**:** Возраст от 5 до 7 лет.Программа рассчитана на 32 учебные недели (96 часов). Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. Режим проведения занятий: 3 часа в неделю – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. |
| Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок  | 7-8 летСрок реализации 1 год | Данная программа представляет собой разработанный комплекс физкультурно-спортивного и оздоровительного направления, сохраняющий и повышающий двигательную деятельность обучающихся.Общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лыжных гонок» направлена не только на укрепление здоровья,на лыжах.Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности лыжным спортом: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.Срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Адресат программы**:** Возраст от 7 до 8 лет.Программа рассчитана на 52 учебных недели. 41 неделя непосредственно в спортивной школе, остальные11 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 академических часа.Академический час для детей 7-8 лет – 45 минут. |
| Общая физическая подготовка с элементами баскетбола | 5-7 летСрок реализации 1 год | Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.Цель программы: -создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе.Условием выполнения этой цели является целенаправленная подготовка, которая предусматривает следующие задачи:ОбразовательныеРазвивающиеВоспитательныеОздоровительныеОбщеобразовательная общеразвивающая программы «ОФП с элементами баскетбола» направлена не только на укрепление здоровья, всестороннее гармоническое развитие физических способностей ребенка, но и на обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, но и овладение основами баскетбола.Адресат программы**:** Возраст от 5 до 7 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (123 часа) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (33 часа) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 3 часа в неделю – 3 раза в неделю по 1 академическому часу для детей 5-7 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами баскетбола | 7-8 летСрок реализации 1 год | Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.Цель программы: -создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе.Условием выполнения этой цели является целенаправленная подготовка, которая предусматривает следующие задачи:ОбразовательныеРазвивающиеВоспитательныеОздоровительныеОбщеобразовательная общеразвивающая программы «ОФП с элементами баскетбола» направлена не только на укрепление здоровья, всестороннее гармоническое развитие физических способностей ребенка, но и на обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, но и овладение основами баскетбола.Адресат программы**:** Возраст от 7 до 8 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (246 часов) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (66 часов) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академическому часу для детей 7-8 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы | 5-7 летСрок реализации 1 год | Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включѐнным в программу Олимпийских игр. В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Адресат программы**:** Возраст от 5 до 7 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (123 часа) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (33 часа) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 3 часа в неделю – 3 раза в неделю по 1 академическому часу для детей 5-7 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования | 5-7 летСрок реализации 1 год | Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включѐнным в программу Олимпийских игр. В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Адресат программы**:** Возраст от 5 до 7 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (123 часа) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (33 часа) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 3 часа в неделю – 3 раза в неделю по 1 академическому часу для детей 5-7 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования | 7-8 летСрок реализации 1 год | Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включѐнным в программу Олимпийских игр. В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Адресат программы**:** Возраст от 7 до 8 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (246 часов) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (66 часов) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академическому часу для детей 7-8 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами «Прыжки на акробатической дорожке» | 7-17 летСрок реализации 1 год | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» разработана согласно требованиям действующего законодательства.В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Адресат программы**:** Возраст от 7 до 17 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (246 часов) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (66 часов) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академическому часу для детей 7-17 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| Общая физическая подготовка с элементами хоккея | 8-17 летСрок реализации 1 год | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами хоккея с шайбой» разработана согласно требованиям действующего законодательства.В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Адресат программы**:** Возраст от 8 до 17 лет.Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.Срок и условия реализации программы:срок реализации программы составляет 1 год и имеет стартовый уровень подготовки. Программа рассчитана на 52 учебных недели. **41** неделя (246 часов) непосредственно в спортивной школе, остальные **11** недель (66 часов) могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академическому часу для детей 7-17 лет (45 мин.). Итоги реализации образовательной программы:* итоговое тестирование по окончании программы
 |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ** |
| Рукопашный бой  | 10-18 летСрок реализации 8 лет | Дополнительная предпрофессиональная программа «Рукопашный бой» разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с учётом требований освоения теоретических и практических разделов Программы, применительно к каждому этапу реализации . 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.Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.Результат реализации Программы: всестороннее развитие личности, выявление спортивно одарённых детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.Программа направлена на:- отбор одарённых 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 к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по авторским программам спортивной подготовки;- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.Срок освоения Программы – 8 летЭтапы реализации Программы. - базовый уровень сложности – 6 лет- углубленный уровень сложности – 2 года Минимальный возраст для зачисления 10 лет..Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Бокс  | 10-18 летСрок реализации 8 лет | Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. В результате освоения данной программы укрепляется здоровье детей, повышается уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Немаловажным является то, что учащиеся получают необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания. Знакомятся с тем что такое режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни и основы спортивного питания. Осваивая комплексы физических упражнений, дети становятся более выносливыми и, как следствие, менее подвержены заболеваниям. На занятиях учащиеся овладевают основными техниками и тактиками бокса, приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях, изучают основы судейства. В теоретической части занятий ребята знакомятся с историей бокса, с местом этого вида спорта в современном обществе. Изучают технику безопасности, правовые вопросы и другую полезную информацию, связанную с данным видом спорта. Отличительной особенностью является то, что девушки также могут обучаться по этой программе. Ведь помимо физической силы занятия боксом развивают быстроту реакции, координацию движений, способствуют формированию красивого телосложения и волевых качеств.Срок освоения Программы – 8 летЭтапы реализации Программы. - базовый уровень сложности – 6 лет- углубленный уровень сложности – 2 года Минимальный возраст для зачисления 10 лет..Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Самбо  | 10-18 летСрок реализации 8 лет | Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, [способствуют выработке самодисциплины](http://www.vossta.ru/ministerstvo-ekonomicheskogo-razvitiya.html) и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.Занятия борьбой самбо в спортивной школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни. Самбо это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в спортивной школе, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.Программа направлена на:- отбор одарённых 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 к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по авторским программам спортивной подготовки;- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.Срок освоения Программы – 8 летЭтапы реализации Программы. - базовый уровень сложности – 6 лет- углубленный уровень сложности – 2 года Минимальный возраст для зачисления 10 лет.Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Баскетбол | 8-17 летСрок реализации 8 лет | Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Программа «Баскетбол» является принципиально новой образовательной программой обучения баскетболу в рамках спортивной подготовки обучающихся. Направлена на:- отбор одаренных детей;- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;- формирование знаний и умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культы и спорта;- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.Режим занятий определяется в зависимости от возраста учащихся, задач и условий подготовки и различаются по типу реализации (урочные, внеурочные), направленности (общеподготовительные специализированные. комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые тренером согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.Ожидаемые результаты:-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;-освоен е основ техники по виду спорта «Баскетбол»;-укрепление здоровья спортсмена;-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.Срок освоения Программы – 8 летЭтапы реализации Программы. - базовый уровень сложности – 6 лет- углубленный уровень сложности – 2 года Минимальный возраст для зачисления 8 лет.Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Волейбол | 9-18 летСрок реализации 8 лет | Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.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 ФиС;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.Программа предназначена для подготовки волейболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2 года обучения.Результаты освоения образования программы учащимися : овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Мини-футбол | 8-17 летСрок реализации 8 лет | Мини - футбол по праву считается одним из массовых и популярных видов спорта. В основу предпрофессиональной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.Цель программы- подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Мурманской области.Задачи:- развитие быстроты, укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;- обучение технике и тактике игры в мини-футбол;- приучение к игровым ситуациям;- выполнение нормативных требований;-формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям мини-футболом.Программа предназначена для подготовки волейболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2 года обучения.Результаты освоения образования программы учащимися : овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации. Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования в сфере ФиС.Программа рассчитана на 52 учебных недели, 42 недели непосредственно в спортивной школе, остальные 10 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере от 2 до 4 недель, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Греко-римская борьба | 10-18 летСрок реализации 8 лет | Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включѐнным в программу Олимпийских игр. Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:- содействие гармоничному физическому и психическому развитию; - разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;- обучение технике и тактике греко-римской борьбы, подготовка квалифицированных юных борцов.В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.Основными формами организации тренировочного процесса являются:- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;- тренировочные сборы;- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;- инструкторская и судейская практика;- медико-восстановительные мероприятия;- промежуточная и итоговая аттестация занимающихсяПосле каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.Программа рассчитана на 52 учебных недели, 42 недели непосредственно в спортивной школе, остальные 10 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере от 2 до 4 недель, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другимиспециалистами, имеющими соответствующие среднее и высшее профессиональное образование. |
| Хоккей | 9-17 летСрок реализации 8 лет | Хоккей с шайбой - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.  Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок процесс, который представляет собой единуюс истему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов всех возрастных групп.Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор). Отбор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года. На первый год обучения зачисляются лица с 9 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний. Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачислены.Программа рассчитана на 52 учебных недели. **42** неделя непосредственно в спортивной школе, остальные **10** недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.Режим занятий на базовом уровне сложности: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),10 часов в неделю – 5 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).На углубленном уровне сложности: 12-14 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений. |
| Прыжки на батуте (Прыжки акробатической дорожке) | 7-15 летСрок реализации – 5 лет | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Прыжки на акробатической дорожке» разработана согласно требованиям законодательства и предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса. Программа направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование навыков, изучение и совершенствование акробатических элементов и соединений.Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.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 ФиС;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.Программа рассчитана на 52 учебных недели. **42** неделя непосредственно в спортивной школе, остальные **10** недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.Режим занятий на базовом уровне сложности: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),10 часов в неделю – 5 раз в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).На углубленном уровне сложности: 12-14 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений |
| Спортивное ориентирование | 8-15 летСрок реализации 8 лет | Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. Некоторые виды спортивного ориентирования:- Ориентирование бегом- Ориентирование на лыжахОбразовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;- профессиональную ориентацию обучающихся;- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;- формирование общей культуры обучающихся;- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей :Обязательные предметные области:• теоретические основы физической культуры и спорта;• основы профессионального самоопределения;• общая и специальная физическая подготовка;• вид спорта.Вариативные предметные области:• различные виды спорта и подвижные игры;• судейская подготовка;• развитие творческого мышления;• специальные навыки;• спортивное и специальное оборудование.Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:• регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;• организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;• организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.Программа рассчитана на 52 учебных недели. **42** неделя непосредственно в спортивной школе, остальные **10** недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.Режим занятий на базовом уровне сложности: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),10 часов в неделю – 5 раз в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).На углубленном уровне сложности: 12-14 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений |
| Лыжные гонки | 9-18 летСрок реализации  8 лет | Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств. Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.Актуальность дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование навыков.Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности лыжные гонки: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.Принципы обучения:-принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);-принцип воспитывающего обучения (пример тренера-преподавателя, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);-принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);-принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).Методы обучения- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор). Отбор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года, или до сроков установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.На базовый уровень сложности 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 9 лет. Общий срок обучения 6 лет.На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности не менее 3-4 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 15-16 лет. Общий срок обучения 2 года.Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачислены.Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях |