**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П.ШАБЛЫКИНО**

**Аннотации к программам дополнительного образования**

**2021-2022 учебный год.**

1. **Название программы:**

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**

**Возраст учащихся:** 8- 18 лет

**Срок реализации программы:** 8 лет

**Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения** Этап начальной подготовки : до года – **312** часов, свыше года – **468** часов.

**Тренировочный этап: до 2 –лет – 624 часов, 3 год – 728 часов, 4 год – 832 часа, 5 год – 936 часов**

**Автор-составитель программы:**  Тренер-преподаватель Барданова Наталья Андреевна

**Краткая аннотация программы:**

Программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей) при занятиях акробатическим рок-н-роллом, с учётом требований освоения теоретических и практических разделов Программы применительно к каждому этапу реализации Программы (этапу обучения). Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по акробатическому рок-н-роллу, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надёжности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учётом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;

- применение методов сопряжённых воздействий, высоких по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложнённых условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объём тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

2. **Название программы:** **Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по гиревому виду**

**Возраст учащихся:** 12 - 18 лет

**Срок реализации программы:** 6 лет

**Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения** Этап начальной подготовки : до года – **312** часов, свыше года – **468** часов.

**Тренировочный этап: до 2 –лет – 624 часов, 3 год – 728 часов, 4 год – 832 часа, 5 год – 936 часов**

**Автор-составитель программы:**  Митькин Игорь Николаевич - Тренер-преподаватель

**Краткая аннотация программы:**

Подготовка спортсменов-гиревиков высокого класса является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

**3. Название программы:** **Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Возраст учащихся:** 8 - 18 лет

**Срок реализации программы:** 8 лет

**Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения** Этап начальной подготовки : до года – **312** часов, свыше года – **468** часов.

**Тренировочный этап: до 2 –лет – 624 часов, 3 год – 728 часов, 4 год – 832 часа, 5 год – 936 часов**

**Автор-составитель программы:**  Бортников Александр Степанович - Тренер-преподаватель

**Краткая аннотация программы:**

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, ши­роко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие воз­можности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленно­сти. Многие из этих упражнений могут выполняться на простей­ших площадках и на местности.

Легкоатлетические упраж­нения повышают деятельность всех систем организма, способству­ют закаливанию, являются одним из действенных факторов про­филактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возра­ста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физи­ческой подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

**4. Название программы:** **Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта п ФУТБОЛУ**

**Возраст учащихся:** 8 - 18 лет

**Срок реализации программы:** 8 лет

**Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения** Этап начальной подготовки : до года – **312** часов, свыше года – **468** часов.

**Тренировочный этап: до 2 –лет – 624 часов, 3 год – 728 часов, 4 год – 832 часа, 5 год – 936 часов**

**Автор-составитель программы:**  Тренер-преподаватель: Дронин Юрий Иванович

**Краткая аннотация программы:**

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Цели программы:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение физической подготовленности учащихся,

- формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом,

- нравственное воспитание, создание условий для самовыражения и основ футбола, овладение навыками игры в футбол,

- подготовка и участие в соревнованиях, самоутверждения личности,

- усвоение теоретических и технических навыков.

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных футболистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методике футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов

Основные показатели работы спортивных школ по футболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступления в соревнованиях.

Основными формами подведения итогов реализации образовательной программы «Футбол»» являются:

* Выступление обучающихся на соревнованиях всех уровней;
* Стабильность состава и прирост числа занимающихся;
* Выполнение обучающимися нормативов массовых и спортивных разрядов;
* Привлечение обучающихся в составы сборных команд города, области и т.д.;
* Снижение уровня заболеваемости в группах.