

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА

1. Паспорт рабочих программ по видам спорта

В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной направленности «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа город Сибай Республики Башкортостан культивируется 9 видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, бокс, настольный теннис, пауэрлифтинг, кикбоксинг, спортивная борьба.

В 2022-2023 учебном году в МБУ ДОСН ДЮСШ в учебно-тренировочных группах по 9 видам спорта обучаются:

- футбол – 104 человек;
- волейбол – 56
- баскетбол – 192
- легкая атлетика – 136
- бокс – 60
- настольный теннис – 60
- пауэрлифтинг (силовое троеборье) – 28
- кикбоксинг- 48
- спортивная борьба- 44

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 преемности – 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 вариантности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариантность 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 видам 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 - выявляющими 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 подготовок, необходимы знания вопросов: отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля, внутренировочных 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 особенностях 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 увеличиваться 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-1,2,3). Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. (УТГ-1,2,3). Углубленная тренировка в учебно-тренировочных группах 4-5 годов обучения (УТГ – 4,5).

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 подготовок. 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 увеличивается объем 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.

МБУ ДОСН ДЮСШ 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 ребенку. При контроле учитывается динамика развития ребенка 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 (октябрь).

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- протоколы внутришкольных, городских, республиканских и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;
- итоговое занятие;
- тестирование.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель по спорту готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия 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 служит основанием для приказа о переводе учащегося на следующий год (этап) обучения, снижение этапа подготовки.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

Перевод обучающихся по итогам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего года и этапа подготовки.

Директор МБУ ДОСН ДЮСШ

Исп. заместитель директора по УР
Л.М. Мельчакова



Р.А. Шарафутдинов