АНОТАЦИИ К ПРОГРАММАМ
МБУ ДО «ДЮСШ» г. КИРСАНОВА
РЕАЛИЗУЕМЫМ В 2021 Г.

№	Наименование программы	Содержание документа
1.	**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол».** ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Саблин А.А. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова.	Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО «ДЮСШ», возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания. ***Направленность Программы*:** физкультурно-спортивная. В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и ме- тоды на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного про- цесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро циклах; участие в спортивных со-ревнованиях. ***Цель программы:*** Выявление одаренных детей и подготовка баскетболистов высокой квалифи- кации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов. ***Задачи программы:*** • укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного об-раза жизни; • формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональнойориентации; • получение начальных знаний, умений, навыков в области физической куль-туры и спорта; • удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфе- ре образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; • отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания ифизического развития; • подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в волейболе на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего ***срока реализации программы 8 лет***). ***Характеристика вида спорта «баскетбол»:***

		Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста. Отличительные особенности баскетбола - Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста. - Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересамколлектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!». - Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстро- те действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе

		спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
2.	**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс».** ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Щербинин Г.Г. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации; - Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утвер- ждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; ***Направленность Программы*:** физкультурно-спортивная. В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процессана уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро циклах; участие в спортивных соревнованиях. ***Цель программы:*** формирование разносторонне гармонически физически раз- витой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, со- держанию и организации тренировочного процесса бокс на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего ***срока реализации программы 8 лет***). ***Программный материал предполагает решение следующих основных задач:*** - получение начальных знаний, умений и навыков в области физическойкультуры и спорта; - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллек- туальном и нравственном совершенствовании; Характеристика вида спорта «Бокс»: Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контро- лирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в слу- чае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он

		получил травму, не позволяющую продолжать бой (тех- нический нокаут). Если после установленного количества раундов поединокне был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шу- мерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, на- поминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. В отличие от со- временного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не при- знавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались трагически. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII в. Его основате- лем и первым официально признанным чемпионом историки называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл "Академию бокса Джеймса Фигга" и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились так- же в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раун- дов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники со- ревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (око- ло 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специаль- ных защитных шлемах. Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени по- считали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участво- вали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олим- пийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпий- ской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире. Бокс - единственный из олимпийских видов спорта имеет верх-нюю возрастную границу (17-32 года). Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта. Программа предполагает строгую

		преемственность задач, средств и ме- тодов тренировки в боксе, неуклонный рост объема общей и специальной фи- зической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные грани- цы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп. **Основополагающие принципы программы:** **Комплексность** – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля. **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора трени- ровочных средств и изменения нагрузок. При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по боксу. Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровнисложности: 1) ***Базовый уровень сложности*** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физиче- ских, морально- этических и волевых качеств, определение специализации. 2) ***Углубленный уровень*** сложности - улучшение состоя-ния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физиче- ской подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица достигшие 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.
3.	**Дополнительная общеобразовательная программа**	Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

	в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол». ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Морозов В. В. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова	«Волейбол» разработана в соответствии: • Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации; • Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; ***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 к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных 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. ***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 и в спорте. Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими

		приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни. В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18х9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противника так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.
4.	**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо».** ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Ониани И. В. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова	Дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939); Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказа Министерства спорта России от 12.09.2013г. No731 «Об утверждении Порядка приема на обучения на обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Данная программа направлена на детей от 9 до 18 лет. Срок реализации программы 8 лет. Программа предусматривает два уровня реализации: базовый и углубленный уровень. ***Характеристика вида спорта «Дзюдо»:*** Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спор- тивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF). Код вида спорта

		во Всероссийском реестре видов спорта – 0350001611 . Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так на- зываемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.
5.	**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пулевая стрельба».** ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Видяпин А.Е. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пуле- вая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами: • Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утвержде- нии Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Направленность программы: физкультурно-спортивная. В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и ме- тоды на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного про- цесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро циклах; участие в спортивных со- ревнованиях. Цель Программы - отбор и обучение спортивно-одаренных детей, гармо- ническое развитие и реализация их в виде спорта пулевая стрельба. Основными задачами реализации Программы являются: - получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культу- ры и спорта; - удовлетворение потребностей в двигательной активности; - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образо- вания по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и

		спорта; ⍰ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; ⍰ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. Характеристика вида спорта Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупно- калиберных пистолетов и винтовок. Стоит заметить, что стрелковый спорт является одним из наиболее ранних прикладных видов спорта. Становление данного вида спорта началось от стрель- бы из арбалета и лука. Состязания в стрельбе начались еще в середине четырна- дцатого века, когда появилось первое огнестрельное оружие. А появление нарез- ного оружия положило начало развитию пулевой стрельбы. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в про- грамму первых Олимпийских игр в 1896 году, с 1897 года проводятся чемпиона- ты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.
6.	**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол».** ***Срок реализации программы 8 лет.*** ***Разработчики:*** Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова; Рязанов А.О. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) разработана в соответствии с норматив- но- правовыми документами: • Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Рос- сийской Федерации; • Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утвержде- нии Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её ос- нове положена примерная (типовая) программа, которая изменена

		с учетом осо- бенностей МБУ ДО «ДЮСШ», возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивиду- альных результатов обучения и воспитания. ***Направленность Программы*:** физкультурно-спортивная. ***Цель программы:*** Выявление одаренных детей и подготовка футболистов высокой квалифика- ции, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов. ***Задачи программы:*** • укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного об-раза жизни; • формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональнойориентации; • получение начальных знаний, умений, навыков в области физической куль-туры и спорта; • удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к по-ступлению в профессиональные образовательные организации и образова- тельные организации высшего образования, реализующие основные образо- вательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфе- ре образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; • отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; • подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. ***Характеристика вида спорта «футбол»:*** ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партне-рам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и

		преимуществ, которые делаютее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, по- вышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются мо- рально-волевые качества игрока. Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные пере- дачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивиду- альной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыг- рывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.