

АННОТАЦИИ К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Название программы	Возраст обучающихся	Аннотации
1	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»</p>	<p>Возраст обучающихся, указан в программе в зависимости от этапа обучения и в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>Учебно – тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Художественная гимнастика» рассчитывается на 52 недели в год. Для групп начальной подготовки - из расчета 39 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 13 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях: спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменом по индивидуальному плану в период активного отдыха. Для групп тренировочного этапа – из расчета 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 8 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях спортивно оздоровительного лагеря дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменом по индивидуальному плану в период активного отдыха. Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчета 48 недель тренировочных занятий в условиях организации и 4 недели работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в форме самостоятельных занятий спортсменом по индивидуальному плану в период активного отдыха.</p> <p>В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, мелико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальному плану спортивной</p>

		<p>подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.</p> <p>На полное освоение программы требуется 2028 часов.</p>
<p>2</p> <p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»</p>	<p>Возраст обучающихся, указан в программе в зависимости от этапа обучения и в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объеме учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.</p> <p>Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря 2 недели самостоятельной работы для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.</p> <p>Программа реализуется по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.</p> <p>Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся парусным спортом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.</p> <p>Занятия по этапам спортивной подготовки проводятся круглогодично. Годовой пикл занятий делится на три периода: <i>подготовительный, навигационный и переходный.</i></p>

	<p>Подготовительный период начинается в январе и кончается в апреле;</p> <p>На этапе НИП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники по виду спорта «Парусный спорт», гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья.</p> <p>Целью начальной подготовки является создание прочного фундамента для последующего роста спортивного мастерства. Под этим понимается разностороннее развитие детей как физическое, так и интеллектуальное, воспитание интереса к парусному спорту, обучение необходимым теоретическим сведениям, обучение базовым навыкам по управлению яхтой.</p> <p>Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.</p> <p>На этапе НИП зачисляются лица, желающие заниматься парусным спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки, с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».</p> <p>Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы. В ТЭ (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).</p>
--	---

<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Смешанные боевые единоборства» (ММА)</p>	<p>Возраст обучающихся, указан в программе в зависимости от этапа обучения и в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется 52 неделями. Для группы начальной подготовки - из расчета 39 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 13 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях: спортивно оздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменом по индивидуальному плану в период активного отдыха.</p> <p>Для групп тренировочного этапа – из расчета 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 8 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях спортивно оздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменом по 10 индивидуальному плану в период активного отдыха. Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчета 48 недель тренировочных занятий в условиях организации и 4 недели работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в форме самостоятельных занятий спортсменом по индивидуальному плану в период активного отдыха.</p> <p>Этап начальной подготовки (НП)</p> <p>В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.</p> <p>На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (УТТ)</p>
--	---	--

		<p>Этот этап состоит из двух периодов. В учебно-тренировочные группы зачисляются или переводятся только здоровые и практически здоровые лица проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные, контрольно-переводные нормативы и имеющие спортивную квалификацию (до 3 лет) не ниже 3 юношеского разряда, (свыше 3 лет) не ниже 3 спортивного разряда.</p>
--	--	---