

**АННОТАЦИИ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБУ ДО «СШ ЕДИНОБОРСТВ»**

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Аннотация
1	Дополнительная общеобразовательная программа  Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	<p>Программа разработана на основании: Приказа Минспорта от 22.11.2022 г. №1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1357</p> <p>Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.</p> <p>Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</p> <p>В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.</p> <p>Бокс (от фр. boxe – «бокс» и бохец – «боксер», которые происходят от англ. to box — «драться на ринге», «боксировать») – олимпийский контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках в боксерском ринге. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда</p> <p>Многолетний процесс подготовки боксера делится на этапы:</p>

		<p>-Этап начальной подготовки-3года  -Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-5 лет  -Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается  -Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается</p> <p>На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.</p> <p>На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.</p> <p>Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.</p> <p>Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели.</p> <p>Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные</li> <li>2) учебно-тренировочные мероприятия</li> <li>3) Спортивные соревнования и мероприятия</li> <li>4) иные виды (формы) обучения:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа по индивидуальным планам;</li> <li>• беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;</li> <li>• медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;</li> <li>• Мастер – классы;</li> <li>• инструкторская и судейская практика;</li> <li>• судейские семинары для юных судей;</li> <li>• тестирование и контроль;</li> <li>• система спортивного отбора и спортивной ориентации.</li> </ul> <p>Подготовка спортсменов по бою организуется, прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру .Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях .Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.</p>
2	<p>Дополнительная  общеобразовательная  программа</p>	<p>Программа разработана на основании: Приказа Минспорта от 15.11.2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1227</p>

<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»</p>	<p>Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.</p> <p>Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</p> <p>В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.</p> <p>Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).</p> <p>Цель кюокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.</p> <p>Многолетний процесс подготовки по кюокусинкай делится на этапы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Этап начальной подготовки - 3года</li> <li>- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет</li> <li>- Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается</li> <li>- Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается.</li> </ul> <p>На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.</p> <p>На начальный этап обучения допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере</p> <p>Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом рассчитанным</p>
--	---

	<p>на 52 недели.</p> <p>Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные</li> <li>2) учебно-тренировочные мероприятия</li> <li>3) Спортивные соревнования и мероприятия</li> <li>4) иные виды (формы) обучения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа по индивидуальным планам;</li> <li>• беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;</li> <li>• медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;</li> <li>• мастер – классы;</li> <li>• инструкторская и судейская практика;</li> <li>• судейские семинары для юных судей;</li> <li>• тестирование и контроль;</li> <li>• система спортивного отбора и спортивной ориентации.</li> </ul> </li> </ol> <p>Подготовка спортсменов по киокусинкай организуется, прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.</p>
<p>3</p> <p>Дополнительная общеобразовательная программа</p> <p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»</p>	<p>Программа разработана на основании: Приказа Минспорта от 15.11.2022 г. №984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1350.</p> <p>Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.</p> <p>Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной</p>

программы спортивной подготовки.

В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

**Художественная гимнастика** – это сложно-координированный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Многолетний процесс подготовки по художественной гимнастике делится на этапы:

- Этап начальной подготовки-2года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом рассчитанным на 52 недели

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- 1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные
  - 2) учебно-тренировочные мероприятия
  - 3) Спортивные соревнования и мероприятия
  - 4) иные виды (формы) обучения:
- работа по индивидуальным планам;
  - беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
  - медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
  - мастер – классы;
  - инструкторская и судейская практика;
  - судейские семинары для юных судей;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование и контроль;</li> <li>• система спортивного отбора и спортивной ориентации.</li> </ul> <p>Подготовка спортсменов по художественной гимнастике организуется, прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности</p>
<p>4</p> <p>Дополнительная общеобразовательная программа</p> <p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»</p>	<p>Программа разработана на основании: Приказа Минспорта от 24.11.2022 года № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1305.</p> <p>Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.</p> <p>Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</p> <p>В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.</p> <p>Многолетний процесс подготовки делится на этапы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Этап начальной подготовки- 4года;</li> <li>-Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет;</li> <li>-Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается;</li> <li>-Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается.</li> </ul> <p>На этапах спортивной подготовки зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.</p> <p>На начальный этап обучения допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным</p>

на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (соры);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Подготовка спортсменов по дзюдо организуется, прежде всего в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих определенную структуру. Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Отличительные особенности учебно-тренировочных занятий по дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в спортивной форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.