**АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ МБУ ДО ДЮСШ по водным видам спорта «Морская школа» на 2020-2021 уч. год.**

В МБУ ДО ДЮСШ по водным видам спорта «Морская школа» культивируется два вида спорта: гребля на байдарках и каноэ и гребля академическая.

ДЮСШ работает по двум образовательным программам. Каждая программа разделена два уровня сложности: базовый уровень и углубленный уровень сложности. Переход от одного уровня к другому ведется посредствам контрольно-переводных тестов и ходатайства тренера-преподавателя. Поэтапный переход конкретной группы ведется в период комплектования специальной комиссией в конце учебного года.

В основу программ заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Основными задачами** реализации программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры 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 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.

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в гребле на байдарке и каноэ и гребле академической;

Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельностью в гребле на байдарке и каноэ;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных физических качеств;

- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Минимальный возраст для зачисления по программе -10 лет

Срок освоения программы – 8 лет

- базовый уровень сложности (до одного года, свыше одного года) – 6 лет,

- углубленный уровень сложности – 2 года;

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и уровня сложности (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- Базовый уровень сложности – 2 часа;

- Углубленный уровень сложности – 3 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводиться тренировочные мероприятия (сборы). Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники гребли и развитию необходимых физических качеств. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведут тренер-преподаватель в журнале группы, в которых отражается выполнение учебно-тренировочной работы по всем запланированным параметрам. Врачебный контроль за учащимися осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Принимая во внимание климатические особенности региона, зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, специальной физической подготовке, теории, ремонту материальной части. В весенний, летний, осенний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в школьных, городских, региональных, всероссийских соревнованиях.

**Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

* 1. Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области базового уровня:*

* теоретические основы физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* вид спорта.

*Вариативные предметные области базового уровня:*

* различные виды спорта и подвижные игры;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.
  1. Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области углубленного уровня:*

* теоретические основы физической культуры и спорта;
* основы профессионального самоопределения;
* общая и специальная физическая подготовка;
* вид спорта.

*Вариативные предметные области углубленного уровня:*

* различные виды спорта и подвижные игры;
* судейская подготовка;
* специальные навыки
* спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Распределение часов по программе осуществляется Организацией в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды

спортивной подготовки по гребному спорту:

- **базовый уровень сложности**: освоение основ техники гребли и правил безопасности при проведении занятий на воде; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития гребли в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики двигательных действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- **углубленный уровень сложности**:

Выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов ведение гонки, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**Система контроля и зачётные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся греблей на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На базовый уровень зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный отбор. Продолжительность этапа 1-6 лет. На базовом уровене подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Углубленный уровень: Перевод и зачисление в углубленный уровень происходит на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к гребному спорту, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно­ переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и выполнения спортивного разряда.

Промежуточная аттестация проводится на соревнованиях или тренировочном занятии в форме тестирования по ОФП и СФП. По итогам тестирования обучающегося оцениваются все проведенные тесты. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

**Аннотация к рабочей программе по гребле на байдарках и каноэ.**

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Физическая нагрузка при занятиях греблей на байдарках и каноэ очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать греблю на байдарках и каноэ как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста.

Исходя из специфики гребли на байдарках и каноэ как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гребца на байдарках и каноэ подразделяется разделить на следующие этапы: Базовый уровень, углубленный уровень, спортивная подготовка. Изучение программного материала осуществляется на двух этапах подготовки в ДЮСШ.

На байдарках гребут сидя, веслом с двумя лопастями, которым работают поочередно с разных бортов. На каноэ гребут однолопастным веслом, стоя на колене. Поскольку гребки выполняются с одного борта, чтобы каноэ-одиночка двигалась не по кругу, а шла прямо, в конце гребка приходится выполнять сложный технический элемент – подруливание. Греблей можно заниматься в любом возрасте, она относится к числу общеразвивающих упражнений и одновременно может служить отличным средством активного отдыха. Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей. При гребле задействованы 65% мышц тела. В учебном плане указывается соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.. Методическая часть программы включает в себя: методику организации учебно-тренировочного процесса, методические основы планирования, структуру занятия и годичного цикла. В разделе «Система контроля и зачетные требования» приемные контрольно-переводные требования для разных групп, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, контрольно-переводные нормативы, позволяющие провести промежуточную аттестацию учащихся.

**Данная программа предусматривает:**

1. проведение практических и теоретических занятий;

2. обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;

3. регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;

4. осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

5. создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

6. организацию систематической воспитательной работы;

7. привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

8. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

**Прогнозируемые результаты:**

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;

- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;

- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области волейбола;

- предпрофессиональная подготовка волейболистов и успешное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд области.

Настоящая программа предназначена для подготовки гребцов по предпрофессиональным программам, которые организуются в ДЮСШ.. Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней спортивной тренировки.

Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта волейбол, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

**Аннотация к рабочей программе по гребле академической.**

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Академическая гребля (гребля на гребных судах) является циклическим видом спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперёд. Гребные гонки стали первым современным видом спорта. Они проводились в Англии ещё в XVIII веке, когда перевозчики грузов и пассажиров устраивали соревнования между собой; потом были усовершенствованы профессионалами и любителями в XIX столетии. Гребля включена в программу Олимпийских игр с 1900 года. Международная федерация гребного спорта (ФИСА) – организует и проводит соревнования по академической гребле. Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делиться на парную и распашную греблю. Парная гребля — это гребля двумя вёслами, распашная гребля — это гребля одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес ограничен. В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло с лева).

Особенности академической гребли в том, что она очень сильно отличается от гребли на байдарке и каноэ: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Греблей можно заниматься в любом возрасте, она относится к числу общеразвивающих упражнений и одновременно может служить отличным средством активного отдыха. Движения гребцов сложны по координации, которая связана с подвижностью сиденья и малой устойчивостью академических судов (лодок). Это обязывает спортсмена постоянно поддерживать равновесие, особенно это важно в 2-, 4-, 8-местных судах.

Академическая гребля предъявляет большие требования к анализаторам, особенно проприорецепторам, осязательному, вестибулярному аппарату, периферическому зрению и слуху.

Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей. При гребле задействованы 95% мышц тела.

Академические суда – спортивные узкие удлиненные лодки с вынесенными за борта уключинами (вертлюгами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками). Лодки различаются на учебные (широкие «одиночки» и «двойка с рулевым») и гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта. С 2012 года во Всероссийский реестр видов спорта были внесены изменения: общее название «гребной спорт» включает в себя понятия «академическую греблю», «народную греблю», «прибрежную греблю» и «лёгкий вес».

 Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

**Данная программа предусматривает:**

1. проведение практических и теоретических занятий;

2. обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;

3. регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;

4. осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

5. создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

6. организацию систематической воспитательной работы;

7. привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

8. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

**Прогнозируемые результаты:**

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;

- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;

- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области волейбола;

- предпрофессиональная подготовка волейболистов и успешное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд области.

Настоящая программа предназначена для подготовки гребцов по предпрофессиональным программам, которые организуются в ДЮСШ. Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней спортивной тренировки.

Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта волейбол, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе