

**Аннотации рабочих программ  
Специализированной детско-юношеской спортивной школы  
олимпийского резерва №1**

**Предпрофессиональная программа по виду спорта фехтование**

Данная программа рассчитана на детей с 8 лет, интересующихся фехтованием, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов избранном виде, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы учащиеся будут учиться фехтовать на избранном виде оружия (саблях, рапирах или шпагах), заниматься общей физической и специальной подготовкой, играть в разные подвижные игры, знакомиться с историей фехтования и другими темами теоретической подготовки.

В рамках освоения программы учащиеся смогут повышать уровень общей и специальной физической подготовленности и укреплять здоровье в специализированном спортивном зале ЗЦДЮТ «Зеркальный» во время каникул, участвовать в соревнованиях городского, российского, международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов.

Срок освоения программы 7 лет и более.

**Предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная гимнастика**

Данная программа рассчитана на мальчиков с 7 лет, интересующихся спортивной гимнастикой, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов избранном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы учащиеся будут заниматься гимнастикой, акробатикой, хореографической подготовкой, учиться прыгать на батуте, осваивать комбинации упражнений на коне, кольцах, брусьях, перекладине, учиться опорным прыжкам, заниматься общей физической и специальной подготовкой, играть в разные подвижные игры, знакомиться с историей спортивной гимнастики и другими темами теоретической подготовки.

В рамках освоения программы учащиеся смогут повышать уровень общей и специальной физической подготовленности и укреплять здоровье в условиях специализированного гимнастического зала в ЗЦДЮТ «Зеркальный» во время каникул, участвовать в соревнованиях городского, российского, международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов.

Срок освоения программы 7 лет и более.

**Предпрофессиональная программа по виду спорта бокс**

Данная программа рассчитана на детей с 10 лет, интересующихся боксом, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов избранном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы учащиеся будут изучать тактико-техническое мастерство боксирования, приемы самообороны, заниматься общей физической и специальной подготовкой; играть в разные подвижные игры; знакомиться с историей бокса и другими темами теоретической подготовки.

В рамках освоения программы учащиеся смогут повышать уровень общей и специальной физической подготовленности и укреплять здоровье в условиях ЗЦДЮТ «Зеркальный» во время каникул, участвовать в соревнованиях городского, российского, международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов.

Срок освоения программы 7 лет и более.

### **Предпрофессиональная программа по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс)**

Данная программа рассчитана на детей с 9 лет, интересующихся мотокроссом, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов избранном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы учащиеся будут изучать устройство и работу мотоцикла, учиться управлять и уверенно ездить на мотоцикле, заниматься общей физической и специальной подготовкой, играть в разные подвижные игры, знакомиться с историей мотоциклетного спорта и другими темами теоретической подготовки.

В рамках освоения программы учащиеся смогут повышать технико-тактическое мастерство в условиях специализированных трасс, участвовать в соревнованиях городского, российского, международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов.

Срок освоения программы 7 лет и более.

### **Программа «Фехтование. Начальное обучение»**

Данная программа рассчитана на детей 7-8 лет не имеющих противопоказаний к занятиям фехтованием., интересующихся фехтованием, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы учащиеся будут учиться правильно исполнять базовые упражнения специальной подготовки юного фехтовальщика, заниматься общей физической подготовкой, играть в подвижные игры, будут знакомиться с базовой терминологией.

По итогам реализации программы учащийся будет выдерживать физические нагрузки; приобретут устойчивый интерес к занятиям, смогут выдерживать физические нагрузки в пределах возраста, будут соблюдать основы техники безопасности на занятиях

Срок реализации программы 1 год.

### **Программа «Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальное обучение»**

Данная программа рассчитана на мальчиков 6 лет не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой.

В процессе освоения программы учащиеся будут заниматься гимнастикой, будут выполнять базовые элементы акробатики и хореографии; осваивать прыжки на батуте, заниматься общей физической и специальной подготовкой, играть в разные подвижные игры.

По итогам реализации программы учащийся будет:

-методически правильно исполнять базовые упражнения спортивной гимнастики; -знать базовую терминологию, -выдерживать физические нагрузки;

-соблюдать технику безопасности во время занятий.

Срок реализации программы 1 год.

### **Программа «От игры к здоровью»**

Данная программа рассчитана на детей 4-5 лет. Уровень освоения - общекультурный.

В процессе освоения программы учащиеся научатся в игровой форме выполнять базовые упражнения общей физической подготовки, будут осваивать прыжки на батуте, знакомиться с упражнениями с мешочками, с мячами, со скакалками, будут понимать специальную терминологию в пределах своего возраста, укреплять здоровье.

В рамках освоения программы учащиеся приобретут устойчивый интерес к занятиям, смогут выдерживать физические нагрузки в пределах возраста, будут соблюдать основы техники безопасности на занятиях.

Срок освоения программы 1 год.

### **Программа «От игры к здоровью. Перед школой»**

Данная программа рассчитана на детей 6-7 лет. Уровень освоения - общекультурный.

В процессе освоения программы учащиеся научатся в игровой форме выполнять упражнения общей физической подготовки, будут выполнять упражнения на батуте, изучать элементы баскетбола, элементы акробатики, будут понимать специальную терминологию в пределах своего возраста.

В рамках освоения программы учащиеся познакомятся с базовыми нормативами физической подготовки в общеобразовательной школе, смогут выдерживать физические нагрузки в пределах возраста, будут соблюдать основы техники безопасности на занятиях.

Срок освоения программы 1 год.

### **Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика адресована юношам с 14 лет, прошедшим обучение по общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная гимнастика, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

В данной программе представлено содержание для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (мужчины).

В рамках реализации программы прогнозируемые результаты:

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-высокий уровень спортивной мотивации;

- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (КМС и МС).

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- подтверждение разрядных требований (МС).

### **Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование**

Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование адресована учащимся с 13 лет, прошедшим обучение по общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта фехтование, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по фехтованию, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

В данной программе представлено содержание для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В рамках реализации программы прогнозируемые результаты:

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- высокий уровень спортивной мотивации;
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (КМС и МС).

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- подтверждение разрядных требований (МС).