

**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 ЗЦ ДЮТ «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.

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

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс адресована юношам с 15 лет, прошедшим обучение по общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу, 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:

- повышение функциональных возможностей организма;
- 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).

## **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 «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 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).

### **Программа «Школа танцев»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танцев» рассчитана на 3 года освоения. Программа предназначена для учащихся 6-11 лет. Обучаться по данной программе могут учащиеся имеющие интерес к занятиям танцами. Поступающие должны пройти предварительный творческий просмотр, с целью определения уровня подготовленности и творческих способностей для распределения по группам, иметь медицинский допуск. Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 2 год – 3 раза в неделю по 2 часа. 3 год – 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия способствуют формированию творческих навыков, артистичности и выразительности движений, коммуникативной компетентности в соответствии с возрастными особенностями. Учащиеся смогут овладеть основными видами танцевальных движений (самостоятельно, в паре и в коллективе ритмично и выразительно), освоят программы танцевального мастерства Н2+Полька, Н3, Н4, Н5, Н6 по программе «Массовый спорт»; участие в конкурсах СФТССПБ по программе «Массовый спорт». Ребятам предлагается участие в традиционном празднике клуба «День рождения КЮЗ - Ритм», празднике «Первые шаги» для учащихся 1 года обучения «Школа танцев» с танцевальными конкурсами для родителей, традиционном празднике клуба «Закрытие сезона» для детей с родителями и др.

### **Программа «Музыкально-ритмическое развитие и основы хореографии»**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкально-ритмическое развитие и основы хореографии» – платная образовательная услуга и является одним из подготовительных этапов для освоения общеобразовательных общеразвивающих программ клуба спортивного бального танца «Ритм». Программа предназначена для работы с детьми 4-5 лет, проявляющих интерес к музыкально-ритмической деятельности или желание активно двигаться.

Режим занятий: 1 раз в неделю – 35 минут основы хореографии и 35 минут музыкально-ритмическое развитие с перерывом с15 минут. Занятия способствуют формированию способности двигаться ритмично и выразительно, овладению теоретическими знаниями, специальной терминологией в пределах своего возраста. Будут сформированы основы межличностных отношений (навыки культуры общения, взаимодействия со сверстниками), самостоятельность в музыкальных играх, элементы творческих навыков, артистичности и выразительности движений.

Ребятам предлагаются:

- коллективно-порядковые и ритмические упражнения, тренировочные упражнения, сюжетно-образные движения;
- танцы: «Парный танец», «Новогодняя полька», «Круговой вальс», «Детская полька», «Топотушки», «Утята», «Солнышко», «Пингвины», «Полянка», «Бусики»,
- «Круговая пляска», «Найди пару», «Детский рок-н-ролл», «Парный диско-танец», «Кулачки и ладошки», «Котята».
- упражнения к танцам: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», шаги в ритме танца «Фокстрот»;
- игры: Не опоздай», «Право-лево», «Светофор», «Барабан и колокольчики», «Лягушата», «Шаг и бег», «Ловишка», «Кошки и курочки», «Птичий домик», «Самолетики», «Страусы и кенгуру», «Дед Мороз», «Бери игрушку», «Гусеницы», «Снежные фигуры», «Передача платочка», «Подарки», «Наряди ёлку», «Зеркало» и др.