

**Аннотации к программам МАУ ДО «Спортивная школа №6»,
реализуемым в 2023-2024 учебном году**

<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» Разработчики: Балаян А.А., Чумаков Р.И., Мещеряков С.Н., Насонкин В.А., Изрец М.Л.</p>	<p>Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none">- технику борьбы стоя (передвижение, борьба за захват, выведение из равновесия и броски);- технику борьбы лежа (перевороты, удержания, болевые и удушающие приемы). <p>Задача борьбы состоит не в том, чтобы победить противника физической силой, а в том, чтобы лишить противника точки опоры, равновесия и быстро среагировать, взять преимущество, использовать силу противника в своих целях. Один из принципов борьбы дзюдо - мягкость. Нужно уступить сопернику и его силе, а затем использовать его преимущества в собственных интересах.</p> <p>Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.</p>
<p>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный дзюдоист» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Безрукова О.П., Насонкин В.А., Чумаков Р.И.</p>	<p>Дзюдо – популярный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.</p> <p>Занимаясь дзюдо дети плавно переходят к изучению элементарных азов самообороны: постановка корпуса, ног, рук, головы, некоторых акробатических элементов и само страховки.</p> <p>Программа соответствует средним возможностям детей. На занятиях единоборствами идет формирование двигательных навыков и умений, но</p>

	<p>это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – укрепление здоровья, увеличение гибкости и подвижности ребёнка. А это он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве.</p> <p>Такая форма занятий, где физическое укрепление тела и единоборства соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает волевою и морально-устойчивую личность.</p>
<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Разработчики: Пузиков В.В., Комиссарова Т.Н., Бибик Р.Ю.</p>	<p>Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.</p> <p>Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие развивает двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы. В игре проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.</p>
<p>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Пузиков В.В., Комиссарова Т.Н.</p>	<p>Волейбол – командная игра, которую можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований.</p> <p>Волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.</p>

	<p>Занятия по программе способствуют развитию подвижности суставов, быстроты, точности и ориентировке в пространстве.</p> <p>Отличительная особенность данной программы в том, что она позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формирования у них физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.</p>
<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» Разработчики: Безрукова О.П., Чеботарева Н.А., Рязанов С.А.</p>	<p>Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы. Данная программа посвящена рукопашному бою. Одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной.</p> <p>Рукопашный бой, является одним из видов спорта, отвечающим всем необходимым качествам будущего защитника Отечества, так как способствуют общему укреплению и оздоровлению организма, развивают такие физические качества, как: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений.</p> <p>Кроме технических навыков защиты и нападения, работы против оружия, рукопашный бой является отличным средством психологической подготовки: воспитания дисциплины, чувства взаимовыручки, самоконтроля, волевой и эмоциональной устойчивости.</p> <p>Рукопашный бой, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире, как средство физического и морально-волевого развития.</p>
<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный</p>	<p>Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья</p>

<p>рукопашник» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Рязанов С.А., Чеботарева Н.А.</p>	<p>спортсменов.</p> <p>Знакомство с данным видом спорта служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.</p> <p>Занимаясь рукопашным боем дети плавно переходят к изучению элементарных азов самообороны: постановка корпуса, ног, рук, головы, некоторых акробатических элементов и само страховки.</p> <p>Программа соответствует средним возможностям детей. На занятиях единоборствами идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – укрепление здоровья, увеличение гибкости и подвижности ребёнка. А это он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве.</p> <p>Такая форма занятий, где физическое укрепление тела и единоборства соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает волевою и морально-устойчивую личность.</p>
<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Разработчики: Офицеров В.А., Попов М.В., Калинин Р.Ю., Барсуков Е.М., Баранов В.А.</p>	<p>Если ваш ребенок абсолютный новичок и вы не знаете с чего начать уроки плавания и как с нуля стать пловцом, то предлагаем вам уникальную программу, которая является одной из немногих программ в городе, ориентированных на организацию обучения плаванию школьников, не имеющих первоначальных умений и навыков плавания. На занятиях дети изучают различные стили плавания: новичков начинаем обучать с техники «кроль на груди», затем «кроль на спине», а также прикладным стилям плавания.</p> <p>Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации</p>

	<p>учебного процесса.</p> <p>Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.</p> <p>Учебное занятие организует тренер-преподаватель. Ежедневный тщательный осмотр осуществляет медицинский работник. Вода в бассейне отвечает всем требованиям СанПиН. Для проверки воды в бассейне работает специальная лабораторная служба, четко отслеживается температурный режим воды.</p>
<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Учимся плавать» (срок реализации: 3 года). Разработчик: Баранов В.А., Офицеров В.А.</p>	<p>Плавание является наиболее гармоничной и «экологичной» физической нагрузкой. Не перегружая организм, тренирует максимальное количество органов и систем организма ребенка. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека.</p> <p>Умение плавать - навык жизненно важный для каждого человека. Чтобы научиться плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов. Однако, технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.</p> <p>В спортивно-оздоровительные группы производится запись детей с 7 лет. Этот возраст является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники, многообразным движениям на суше и в воде, требующим гибкости, координированности и небольшой мышечной силы, а также для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепления опорно-двигательного аппарата. Дети научатся плавать на спине, брассом, кролем, баттерфляем, делать повороты. Из наиболее способных учеников оздоровительных групп производится отбор в спортивные группы.</p>

<p>Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ «Плавание для лиц с ОВЗ» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Безрукова О.П., Евдокимова В.В., Калинин Р.Ю.</p>	<p>Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность.</p> <p>Программа включает в себя следующие предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, специальные навыки. Программа по плаванию направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.</p> <p>Наши бассейны соответствуют всем нормам и стандартам. Температура воды поддерживается комфортная, а тренеры-преподаватели качественно и в полном объеме реализуют дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности.</p>
<p>Модульная адаптивная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Юный пловец (плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями)» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Безрукова О.П.,</p>	<p>Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность.</p> <p>Программа включает в себя следующие предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, основы профессионального самоопределения,</p>

<p>Сироткина Н.В.</p>	<p>различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, специальные навыки. Программа по плаванию направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.</p> <p>Наши бассейны соответствуют всем нормам и стандартам. Температура воды поддерживается комфортная, а тренеры-преподаватели качественно и в полном объеме реализуют дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности.</p>
<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» Разработчики: Чеботарева Н.А., Евдокимова В.В., Сироткина Н.В.</p>	<p>Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие выносливости и силы. Полиатлон отличается доступностью, оздоровительной направленностью и возможностью заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов. Полиатлон является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Умение ходить и бегать, плавать необходимо для многих профессий.</p> <p>Существует две разновидности полиатлона – летний и зимний.</p> <p>Летний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: летнее пятиборье; летнее четырехборье; летнее троеборье; летнее двоеборье.</p> <p>Программа летнего полиатлона состоит из следующих состязаний: спринт, кросс, стрельба и плавание.</p> <p>Полиатлон включен в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) России, является доступным широким слоям населения видом спорта, позволяющим выполнять квалификационные нормативы, начиная от юношеских разрядов до звания мастера спорта</p>

	международного класса.
<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный полиатлонист» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Евдокимова В.В., Евдокимов А.С., Сироткина Н.В.</p>	<p>В современном мире существует только один вид спорта, который можно назвать по-настоящему комплексным и всепогодным. Ведь состоит он из нескольких вполне самостоятельных видов. Им можно одинаково свободно заниматься зимой и летом, осенью и весной. По нагрузкам он доступен и юным спортсменам, и седым ветеранам. Название этой уникальной дисциплины —полиатлон.</p> <p>Современная молодежь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи. Полиатлон позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.</p> <p>Занятия полиатлоном имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия полиатлоном компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.</p>