

Аннотации к рабочим программам учебных дисциплин

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ	КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – базовый. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подгото- товленность. Форма – групповая. Для возраста – 7-14 лет. Продолжительность реализации – 4 года. Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336. Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность; - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и</p>

	<p>режимом физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; - развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
<p style="text-align: center;">Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – базовый. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка. Форма – групповая. Для возраста – 8-14 лет. Продолжительность реализации – 4 года. Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336. Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность; - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной

	<p>физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; - развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
<p style="text-align: center;">Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – базовый. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка. Форма – групповая. Для возраста – 8-14 лет. Продолжительность реализации – 4 года. Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336. Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность; - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной

	<p>физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; - развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная аэробика стартового уровня для возраста: от 7 до 18 лет.</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность. Форма – групповая. Для возраста – 7-18 лет. Количество часов в год: 252, количество часов в неделю: 6. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивает теоретические знания в сфере физической культуры и спорта, истории спортивной аэробики, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни; - обучается основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам посредством избранного вида спорта; - овладевает основами техники спортивной аэробики; - овладевает представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре; - обучается навыкам здоровьесбережения и здоровьесбережения; - развивает физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и другое.

<p style="text-align: center;">Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подго- товленность. Форма – групповая. Для возраста – 10-18 лет. Количество часов в год: 252, количество часов в неделю: 6. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивает теоретические знания в сфере физической культуры и спорта, истории развития тяжелой атлетики, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни; - обучается основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам посредством избранного вида спорта; - овладевает основами техники тяжелой атлетики; - овладевает представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре; - обучается навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения; - развивает физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и другое.
--	--

<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подго- товленность. Форма – групповая. Для возраста – 7-18 лет. Количество часов в год: 252, количество часов в неделю: 6. В результате обучения по настоящей Программе обучающийся: - осваивает теоретические знания в сфере физической культуры и спорта, истории развития плавания, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни; - обучается основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам посредством избранного вида спорта; - овладевает основами техники плавания; - овладевает представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре; - обучается навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения; - развивает физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и другое.</p>
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спортом по виду спорта спортивная аэробика углубленного уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – углубленный. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подго- товленность. Форма – групповая. Для возраста – 10-18 лет. Продолжительность реализации – 4 года. Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения - 588. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12, 4 год обучения - 14. В результате обучения по настоящей Программе обучающиеся</p>

	<p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья;- значение и место аэробики в системе физического воспитания;- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма;- физические качества, виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые;- понятие о гигиене и санитарии;- значение и характеристика терминологии в спортивной аэробике;- значение спортивных соревнований, разбор и изучение правил соревнований по спортивной аэробике. <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх.2. Выполнять сгибание и выпрямление рук в висе (на канате, брусьях разной высоты, бревне).3. Выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).4. Выполнять поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.5. Выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой.6. Выполнять лазание по канату с помощью ног.7. Выполнять мост из положения лежа.8. Выполнять выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой.9. Выполнять шпагаты.10. Выполнять перекуты в группировке, стойка на лопатках, на голове.11. Выполнять кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед, кувырок назад.12. Выполнять переворот боком (колесо), перевороты вперед, переворот назад.13. Элементы хореографии.14. Играть в подвижные игры.15. Принимать участие в показательных выступлениях.
--	---

<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание углубленного уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – углубленный. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подго- товленность. Форма – групповая. Для возраста – 14-18 лет. Продолжительность реализации – 4 года. Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения - 588. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12, 4 год обучения - 14. В результате обучения по настоящей Программе обучающиеся должны знать: - понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья; - значение и место аэробики в системе физического воспитания; - анатомо-морфологические особенности и основные системы организма; - физические качества, виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно- силовые; - понятие о гигиене и санитарии; - значение и характеристика терминологии в плавании; - значение спортивных соревнований, разбор и изучение правил соревнований по плаванию. Обучающийся должен уметь: 1. Освоить техники спортивного плавания. 2. Выполнять прыжки в воду стоя с бортика бассейна и стартовой тумбы. 3. Освоить выполнение поворотов в различных техниках плавания. 4. Принимать участие в соревнованиях по плаванию. 5. Освоить навыки судьи-хронометриста на соревнованиях по плаванию.</p>
--	---

	<p>6. Знать технику и тактику избранного вида спорта;</p> <p>7. Освоить комплексы специальных физических упражнений;</p> <p>8. Уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</p> <p>9. Уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>10. Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>11. Уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>12. Уметь определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>13. Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спортом по виду спорта баскетбол углубленного уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая.</p> <p>Образовательная область - физическая культура и спорт.</p> <p>Направленность - физкультурно-спортивная.</p> <p>Уровень – углубленный.</p> <p>Срок реализации – 4 года.</p> <p>Пол – смешанный.</p> <p>Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка.</p> <p>Форма – групповая.</p> <p>Для возраста – 14-18 лет.</p> <p>Продолжительность реализации – 4 года.</p> <p>Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения - 588.</p> <p>Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12, 4 год обучения - 14.</p> <p>В результате обучения по настоящей Программе обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья; - значение и место аэробики в системе физического воспитания;

	<ul style="list-style-type: none"> - анатомо-морфологические особенности и основные системы организма; - физические качества, виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые; - понятие о гигиене и санитарии; - значение и характеристика терминологии в плавании; - значение спортивных соревнований, разбор и изучение правил соревнований по плаванию. <p>Требования к результатам реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности. - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта. - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с
--	--

	<p>обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта самбо на этапе начальной подготовки</p>	<p>Тип программы – программа спортивной подготовки. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Этап подготовки – начальный. Срок реализации –3 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка.</p> <p>Форма – групповая. Для возраста – 10-13 лет. Продолжительность реализации – 3 года. Количество часов в год: 1 год обучения – 312; 2 год обучения – 364; 3 год обучения – 416. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 6; 2 год обучения – 7; 3 год обучения – 8.</p> <p>Требования к результатам реализации Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «самбо»; - получить общие знания об антидопинговых правилах; - соблюдать антидопинговые правила; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»; - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том

	<p>числе о виде спорта «самбо»;</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «самбо»;- повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;- укрепление здоровья.
--	---