

**Аннотации программ
Спортивной школы олимпийского резерва №1**

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

Данная программа адресована мальчикам с 9 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), интересующихся боксом, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов в данном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью. В процессе освоения программы, обучающиеся 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, обучающиеся 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. Зачисление на программу осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с контрольными нормативами. Срок освоения программы 8 лет.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Данная программа адресована юношам с 14 лет, прошедшим обучение по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорт «бокс» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (юноши, juniоры, мужчины) и не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»
(дисциплина мотокросс).**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

Данная программа рассчитана на мальчиков с 8 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), интересующихся мотокроссом, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов в данном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы, обучающиеся 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, обучающиеся смогут повышать технико-тактическое мастерство в условиях специализированных трасс, участвовать в соревнованиях городского, российского, международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов. Зачисление на программу осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с контрольными нормативами. Срок освоения программы 7 лет.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

Данная программа рассчитана на мальчиков с 7 лет, (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), интересующихся спортивной гимнастикой, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов в данном виде спорта, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной деятельностью.

В процессе освоения программы, обучающиеся 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, обучающиеся 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. Зачисление на программу осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с контрольными нормативами. Срок освоения программы 7 лет.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Данная программа адресована юношам с 14 лет, прошедшим обучение по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорт «спортивная гимнастика» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (юноши, юниоры, мужчины) и не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

Данная программа адресована мальчикам и девочкам с 8 лет, (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), интересующихся фехтованием, желающих заниматься и, в дальнейшем, ставящих перед собой цель достичь успехов в данном виде спорта, 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. Зачисление на программу осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с контрольными нормативами. Срок освоения программы 8 лет.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».
Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Данная программа адресована юношам и девушкам с 13 лет, прошедшим обучение по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорт «фехтование» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фехтование». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

Д

«Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальное обучение»

Данная программа рассчитана на мальчиков 6 лет, желающих заниматься спортивной гимнастикой и успешно прошедшим конкурсные испытания и не имеющих противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой. В процессе освоения программы, обучающиеся 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. Занятия способствуют укреплению здоровья, формированию коммуникативной компетентности ребенка в соответствии с возрастом, всестороннему и гармоничному развитию физических качеств.

Срок реализации программы 1 год.

ь

н

Д

«Танцевальная ритмика для дошкольников»

Данная программа является подготовительным этапом для освоения программ клуба спортивного бального танца «Ритм», предназначена для мальчиков и девочек 6 лет, имеющих интерес к занятиям спортивными бальными танцами и не имеющих медицинских противопоказаний. Программа ориентирована на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся посредством изучения искусства танца.

Занятия по программе «Танцевальная ритмика» способствуют воспитанию общей культуры, повышению двигательной активности, развитию функциональных возможностей организма и оздоровлению детей.

Срок реализации программы 1 год.

ь

н

а

я

общеразвивающая программа

Д

«Спортивный бальный танец. Массовый спорт»

Данная программа предназначена для мальчиков и девочек 7-9 лет, имеющих интерес к занятиям спортивными бальными танцами, успешно прошедших отбор в группы согласно уровню необходимой подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний.

Целью программы является развитие устойчивой мотивации к занятиям танцами на основе овладения базовыми танцевальными навыками. В рамках программы, учащиеся смогут освоить программы танцевального мастерства N3, N4, N5, N6 «Массовый спорт», обучиться навыкам танцевания, необходимым для участия в соревнованиях по спортивным бальным танцам в категории «Массовый спорт». Срок освоения 2 года

ь

н Д

«Основы отечественных и историко-бытовых танцев»

Данная программа предназначена для мальчиков и девочек 8-12 лет, имеющих сформированный интерес к занятиям спортивными танцами, устойчивую мотивацию к продолжению обучения спортивным бальным танцам, опыт выступления на конкурсах в категории «Массовый спорт» и получивших категорию не ниже класса «N5» - массовый спорт или «Е» по программе группы «Спорт высших достижений».

Целью программы является формирование отечественной бытовой танцевальной культуры.

е

Для зачисления на данную программу, необходимо предоставить медицинское заключение с допуском к занятиям. Поступающим необходимо предоставить документ «Классификационная книжка спортсмена». Пройти предварительный творческий просмотр, который заключается в исполнении танцев конкурсной программы (латиноамериканской и европейской) с целью определения уровня подготовленности и творческих способностей для распределения по группам.

Срок реализации 1 год.

Д

«Спортивный бальный танец.

Основы мастерства спорта высших достижений»

Данная программа предназначена для мальчиков и девочек 9-13 лет, имеющих сформированный интерес к занятиям спортивными бальными танцами, успешно окончивших обучение по двухгодичной программе «Спортивный бальный танец. Массовый спорт» в клубе «Ритм», имеющих устойчивую мотивацию к продолжению обучения спортивным бальным танцам, опыт выступления на конкурсах в категории «Массовый спорт» и получивших категорию класса «Е» по программе группы «Спорт высших достижений».

Структура программы, индивидуальный, дифференцированный подход к обучению предоставляет каждому обучающемуся право освоить тот уровень программного материала, который соответствует его индивидуальным потребностям и способностям. Каждый год, по мере роста профессионального и исполнительского мастерства, обучающиеся осваивают новые танцы, согласно классификации ФТСАРР (Федерации танцевального спорта России).

В рамках освоения программы, учащиеся смогут повышать уровень общей и специальной физической подготовленности и укреплять здоровье в ЗЦДЮТ «Зеркальный» во время каникул участвовать в официальных соревнованиях муниципального, регионального,

российского и международного уровней, выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов.

Срок освоения программы 3 года.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы профессиональной деятельности в танцевальном спорте»

Данная программа предназначена для мальчиков, девочек, юношей и девушек 13-18 лет, ориентированных на занятия спортивными бальными танцами, активно участвующих в соревновательной деятельности и желающих углубить знания и навыки в области судейства, а также получить навыки инструкторско-тренерской практики, успешно прошедшим обучение по программам спортивного бального танца для младших возрастов, имеющих опыт выступления на городских и российских конкурсах в «С», «В», «А» и «S» классах в категории «Спорт высших достижений».

В процессе освоения программы у обучающихся формируется сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, воспитанию уважительного отношения к решениям спортивных судей, а также личной и социальной потребностью формирования индивидуального маршрута развития в области спортивного бального танца.

Срок освоения программы 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец. Открытый класс»

Данная программа предназначена для мальчиков, девочек, юношей и девушек 13-18 лет, имеющих устойчивый интерес к занятиям спортивными бальными танцами, успешно прошедшим обучение по программам спортивного бального танца для младших возрастов, успешно окончивших обучение по программе «Спортивный бальный танец. Основы мастерства», имеющих опыт выступления на городских и российских конкурсах в «Е» классе, получивших «Д» класс танцевания в категории «Спорт высших достижений».

В процессе освоения программы, учащиеся получают знания и приобретут практические навыки в области бальной хореографии на уровне «Д» «С» «В» «А» «S» класса.

Каждый из уровней данной программы предполагает изучение и освоение определенного перечня фигур и поз, согласно правилам ВФТСАРР (Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), что требует соответствующего уровня технической и физической подготовки спортсменов. В связи с этим, программа предусматривает дифференцированный подход к обучению танцоров по сложности и насыщенности конкурсной хореографией на каждом уровне.

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

Срок освоения программы 3 года.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»**

Данная программа адресована мальчикам, девочкам от 7-14 лет, изучающим спортивный бальный танец и имеющим класс танцевания Н, Е, С.

В процессе освоения программы, учащиеся познакомятся с культурой и особенностями многих хореографических дисциплин, изучат элементы классического танца, народно-сценических танцев, будут уметь исполнять партерный экзерсис, элементы в комбинационных зарисовках усложненные танцевальными движениями, прыжки в сочетании с танцевально-координационными элементами.

В рамках освоения программы, учащиеся овладеют техникой исполнения и анализа элементов специальной танцевальной подготовки, разовьют физические и функциональные возможности организма, необходимые для совершенствования танцевальных исполнительских навыков. Срок освоения программы 4 года.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография для спортивного бального танца. Второй уровень»**

Данная программа адресована мальчикам, девочкам от 12-18 лет, изучающим спортивный бальный танец и имеющим высокий класс танцевания С, В, А, S, М.

В процессе освоения программы, учащиеся:

- совершенствуют исполнение основных элементов современных танцевальных направлений, технику танцевальной импровизации на заданную тему;

- совершенствуют технику исполнения и анализа элементов специальной танцевальной подготовки на базе фигур спортивного бального танца в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях;

- изучают формы и жанры современного танца, взаимосвязь музыки и движения.

Срок освоения программы 3 года.

ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Музыкально-ритмическое развитие и основы хореографии»**

Данная программа является платной образовательной услугой, одним из подготовительных этапов для освоения общеразвивающих программ клуба спортивного бального танца «Ритм». Программа предназначена для мальчиков и девочек 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 15 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. Срок освоения программы 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хобби-класс. Спортивный бальный танец»

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хобби-класс. Спортивный бальный танец» - платная образовательная услуга, направленная на ознакомление учащихся с основами хореографии бального танца и развитии интереса к виду «Танцевальный спорт». При желании обучающиеся могут продолжить занятия по общеразвивающим программ клуба спортивного бального танца «Ритм» начального уровня обучения.

Программа предназначена для мальчиков и девочек 8 -11 лет, проявляющих интерес к танцевальной деятельности и желание активно двигаться, не имеющих танцевальной подготовки.

В группы набираются мальчики и девочки, не имеющие танцевальной подготовки, без предварительного просмотра, на основании собеседования. Группы комплектуются смешанные (желательно равное количество мальчиков и девочек). Учащиеся должны иметь медицинский допуск.

Режим занятий: 2 раза в неделю, 2 раза по 30 минут.

В рамках освоения программы, учащиеся научатся двигаться ритмично и выразительно, смогут выполнять основные виды движения в различных ритмах самостоятельно, в паре и в коллективе, укрепят здоровье, приобретут коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями. Срок освоения программы 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт. Основы мастерства»

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальный спорт. Основы мастерства» - платная образовательная услуга, направленная на ознакомление учащихся дошкольного и младшего школьного возраста с основами хореографии бального танца и развитии интереса к виду «Танцевальный спорт». При желании обучающиеся могут продолжить занятия по общеобразовательной общеразвивающей программе клуба спортивного бального танца «Ритм» «Спортивный бальный танец. Массовый спорт» 1 или 2 год обучения по итогу конкурсного отбора.

Программа предназначена для мальчиков и девочек 6-7 лет, проявляющих интерес к танцевальной деятельности и желание активно двигаться, не имеющих танцевальной подготовки.

Обучение по программе способствует воспитанию общей культуры, развитию музыкально-двигательных навыков и оздоровлению детей посредством знакомства с основами спорта, изучением современных спортивных бальных танцев.

В процессе обучения дети научатся двигаться ритмично и выразительно, выполнять основные виды движения в различных ритмах самостоятельно и в паре, исполнению минимальной конкурсной программы ступени N2 и N3 по виду «Массовый спорт». Срок реализации программы 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы хореографии для начинающих клуба «Ритм»

Программа «Основы хореографии для начинающих клуба Ритм», реализуется на платной основе и ориентирована на начинающих изучение спортивного бального танца в клубе «Ритм» по программам «Танцевальный спорт. Основы мастерства» и «Спортивный бальный танец. Массовый спорт», желающих совершенствовать собственные физические возможности и освоить дополнительные танцевальные элементы, соответствующие уровню мастерства и возрасту сверх основной программы обучения. Данная программа адресована мальчикам и девочкам 6-9 лет, начинающих изучение спортивного бального танца в клубе «Ритм».

Содержание материала программы способствует гармоничному физическому и творческому развитию начинающего танцора, а также приобщению к безопасному и здоровому образу жизни. Программа ориентирована на особое внимание к развитию индивидуальных личностных и физических особенностей каждого ребенка, дает возможность познакомить начинающих спортсменов с культурой и спецификой физической подготовки в спортивном бальном танце и мотивировать на углубление изучения танцевального спорта.

Срок освоения программы 1 год.