****

 **I. Перечень программ**

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Алтайская детско-юношеская спортивная школа» реализуются следующие дополнительные общеразвивающие программы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам;

2. Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту.

Срок освоения программ-3 года.

Программы предназначены для детей в возрасте 7 - 18 лет.

 **II. Содержание программ**

 Программы разработаны на основе:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

 - Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ,

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановления Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

 - Устав МАУ ДО «Алтайская ДЮСШ».

**Основные направления деятельности по Программам:**

**-** организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для физического воспитания и физического развития;

 - выявление одаренных детей в области физической культуры и спорта;

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

1 Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

- приучать к использованию полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

2. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой , лыжным спортом, гиревым спортом.

3. Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей;

-развитие мотивации и положительного отношения к занятиям;

- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочных занятий обучающихся в спортивно-оздоровительных группах по лыжным гонкам и гиревому спорту.

 Программный материал включает в себя разделы по:

- теоретической подготовке

- практической подготовке

- технической подготовке

- психологической подготовке

-контрольные упражнения

-участие в соревнованиях.

Годовой план-график рассчитан на 46 недель.

 Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Количество тренировочных дней в неделю -2-3 дня.

 Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоритические занятия

- участие в соревнованиях

- промежуточная аттестация.

*Таблица 1*  Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап Спортивнойподготовки |  Период | Минимальная наполняемость  группы (человек) |  Оптимальный (рекомендуемый)количественный  состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Нормативный объем  недельной нагрузки вакадемических часах |
| Спортивно-оздоровительныйэтап | Весьпериод |  12 |  15 |  20 |  6 |

**Сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели,****физические качества** | **Возраст, лет** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Рост** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **Быстрота** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Выносливость****(аэробные возможности)** |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Анаэробные возможности** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Гибкость** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Координационные способности** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |