

РАССМОТРЕНО

На пед. совете

Протокол № _____

От «___» _____ 2018года

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

_____ Ю. А. Семенов

«___» _____ 2018 год

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2018 - 2019 учебный год

2018 год

РАССМОТРЕНО
На пед. совете

Протокол № 1

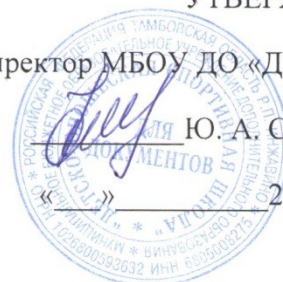
От « 30 » 08 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Ю. А. Семенов

2018 год



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

на 2018 - 2019 учебный год

2018 год

1. ОБОСНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Инжавино (далее - ДЮСШ) разработана на основе:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41
- Конвенции о правах ребенка
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ»
- Примерных программ, рекомендованных для ДЮСШ и СДЮСШ

Настоящая программа является нормативно – управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в ДЮСШ

Образовательная программа МБОУ ДО «ДЮСШ» конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации. Образовательная программа МБОУ ДО «ДЮСШ» включает в себя учебный план, календарный учебный график.

Образовательная деятельность ДЮСШ соответствует лицензии и реализуется по 4 видам спорта: футбол, волейбол, бокс, легкая атлетика.

Школа является юридическим лицом и имеет статус муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования. Учредителем школы является администрация Инжавинского района.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» функционирует с ноября 1979 года по решению районного Совета народных депутатов.

Место нахождения школы - юридический адрес: 393310, Тамбовская обл., Инжавинский район, р.п. Инжавино, ул. Советская, д. 56. ИНН 6805008275. Расположена в центральной части р.п. Инжавино в кирпичном одноэтажном здании (типовой проект) общей площадью 1052 кв.м. Имеются спортивный зал 36x18 м., малый боксерский зал 47.6 кв.м, тренажерный зал 19.8 кв.м, раздевалки, тренерская, медицинский кабинет для оказания первой доврачебной помощи, душевые, туалетные комнаты. Так же школе принадлежит спортивный зал по ул. Рылеева, д. 6. Материальная база постоянно развивается.

ДЮСШ является центром методической и спортивной жизни Инжавинского района. Выпускники ДЮСШ успешно сдают вступительные экзамены, связанные с физическими упражнениями, в различные высшие и средние учебные заведения военной и физкультурной направленности, продолжают заниматься спортом.

Весь пакет документов, регламентирующий деятельность учреждения, имеется в наличии:

1. Школа имеет свой Устав, утвержденный Постановлением администрации Инжавинского района Тамбовской области № 1017 от 29 декабря 2015 года

2. Лицензия – № 19/130 серия 68 Л 01, № 0000665 от 31.05.2016 г.

3. Свидетельство о постановке на учет юридического лица в налоговом органе по месту нахождения на территории Российской Федерации. ОГРН 1026800593632

Срок реализации образовательной программы 1 год.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной квалификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Основные принципы образовательной программы:

- принцип гуманизации образования – приоритет жизни и здоровья человека, прав свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде.

- принцип развивающего обучения - опора на «зону ближайшего развития ребёнка»: развивающее обучение предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методов обучения и предполагает применение методов творческой мысли, творческой мыслительной деятельности и самообразования учащихся;

- принцип индивидуализации обучения: всесторонний учёт уровня развития способности каждого ученика, формирование на этой основе личных планов, программ стимулирования и коррекции развития учащегося, повышение мотивации, развития познавательных процессов каждого ученика
- обеспечение каждого ребенка на дополнительное образование

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: «Физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта».

Задачи:

- создать условия для развития массового детского и юношеского спорта;
 - сформировать и развить потребность воспитанников в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни.
- обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- укрепить взаимосвязь ДЮСШ с общеобразовательными школами района по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы, оказание методической и практической помощи учителям физкультуры.
- совершенствовать методическую среду в целях адаптации воспитанников к современным условиям.
- развивать физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.
- развивать механизм, обеспечивающий расширение взаимодействия тренерско-педагогического коллектива с родителями.

Направления деятельности:

- повышение уровня профессионализма тренеров- преподавателей в управлении организацией образовательного процесса;
- программно – методическое обеспечение образовательного процесса;
- мониторинг результатов практической деятельности педагогических работников;
- повышение эффективности тренерско-преподавательского процесса и обеспечение качества образования;
- организация учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм;
- развитие разнообразных форм спортивно - массовой работы;

- внедрение в образовательный процесс личностно-ориентированных педагогических технологий;
- развитие традиций спортивной школы;
- организация профориентационной работы;
- подготовка воспитанников к участию в соревнованиях разного уровня по видам спорта;
- развитие знания по правовой культуре воспитанников;
- развитие форм государственно общественного управления;
- совершенствование форм общения участников образовательного процесса;
- привлечение детей к управлению детскими объединениями.

Приоритетными направлениями образовательной деятельности тренерско-педагогического коллектива в 2018-2019 учебном году определены:

- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов,
 - спортивного мастерства каждым воспитанником в соответствии со своими возможностями и способностями,
 - валеологическое воспитание, направленное на формирование здорового образа жизни,
 - патриотическое воспитание, направленное на формирование гражданской позиции, основанной на уважении прав и свобод человека и гражданина, нравственных идеалов и патриотизма,
 - этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям

Особенностью образования в ДЮСШ является то, что, оно направлено на:

- вовлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- выявление склонности и пригодности детей и подростков для дальнейших занятий спортом;
- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- популяризация видов спорта развивающихся в школе.

Планируемый результат:

- Всем тренерам-преподавателям пройти курсовую подготовку по повышению квалификации;
- Всем тренерам-преподавателям иметь планы по самообразованию;
- Наличие программно – методического обеспечения соответствующих современным требованиям,
- достоверная информация о результатах практической деятельности, способствующая развитию действенной методической среды;
- достигнуть планируемый результат:
- * положительная динамика спортивных достижений воспитанников;

- * положительная динамика развития личностных качеств;
- * положительная динамика результатов диагностики по ОФП и СФП;
- * снижение заболеваемости воспитанников;
- сохранность контингента воспитанников - 80%;
- выполнение контрольных нормативов 90% воспитанников;
- знание и владение практическими умениями в проведении спортивно-массовых мероприятий, судейства;
- снижение заболеваемости детей простудными заболеваниями на 30%
- положительная динамика достижений воспитанников
- 30 % воспитанников привлечь к работе по проведению традиционных мероприятий;
- участие 70% воспитанников в спортивно-массовых мероприятиях;
- овладение воспитанниками ТГ навыками инструкторско-судейской практики;
- наличие воспитанников поступающих в педагогические учебные заведения;
- знание основ ЗОЖ, способов саморегуляции, восстановительных и коррекционных методик;
- положительная динамика развития личностных качеств (деятельностно-коммуникативной и ценностно-ориентационной составляющих);
- знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни;
- наличие общешкольного родительского комитета;
- знание воспитанниками норм и правил общения;
- участие всех субъектов в управлении реализацией образовательной программы.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание образования в ДЮСШ реализуется через дополнительные общеразвивающие и предпрофессиональные программы по видам спорта: футбол, волейбол, бокс, легкая атлетика. Оно направлено на:

- стимулирование жизненной активности;
- развитие умения постановки общих целей;
- развитие общих социальных интересов;
- формирование и развитие коммуникативных навыков в детском коллективе.

Отличительная особенность содержания образования в ДЮСШ состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической и тактической подготовке, позволяющей успешно решать учебные задачи соответствующих категориях учебных групп.

Основным условием выполнения задач обучения воспитанников является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая проводится поэтапно подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения);
- этап начальной подготовки 1-3-го годов обучения;
- тренировочный этап 1 - 5-го годов обучения;

Учебные программы обеспечивают решение приоритетных задач образовательного процесса на этапах подготовки.

1) На этапе спортивно-оздоровительном содержание образование направлено на:

- воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту;

2) На этапе начальной подготовки содержание образование направлено на:

- воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту;

- воспитание соревновательных качеств, умений соревноваться индивидуально и коллективно;

- развитие физических качеств и способностей, характерных для выбранного вида спорта, устойчивости интереса к занятиям;

- обучение основам техники по виду спорта;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3) В тренировочных группах проводится:

- углубленное изучение и совершенствование технико-тактического мастерства по видам спорта;

- развитие специфических для избранного вида спорта физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Оно так же направлено на расширение и углубление общеобразовательной подготовки учащихся в области физической культуры и обеспечивает преемственность поступаем образования через использование специальных программ по видам спорта и организацию спортивно-массовых мероприятий.

Содержание образовательной программы спортивной школы предполагает продолжение образовательного процесса во время летних каникул в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

Содержание образования ДЮСШ направлено на решение воспитательных задач. Теоретическая часть образовательных программ по видам спорта содержит такие темы как:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История развития видов спорта.
3. Краткие сведения о строении и функции организма.
4. Гигиена, закаливание и режим дня спортсмена.
5. Техника безопасности.
6. Врачебный контроль, самоконтроль.
7. Основы техники видов спорта.
8. Общие основы методики обучения и тренировки.
9. Терминология физических упражнений.

10. Правила соревнований.

В процессе организации воспитательной работы тренерами-преподавателями воспитанники:

а) на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:

- получают представление о строении, функциях своего организма; о здоровье и ЗОЖ; об оптимальном функционировании жизнедеятельности своего организма; узнают о правах на охрану своего здоровья;

- учатся беречь свое здоровье, определять условия, обеспечивающие ЗОЖ;

- осваивают основы культуры физического здоровья;

- приобщаются к общечеловеческим духовно-нравственным ценностям;

- вырабатывают сознательное отношение к здоровью как условию полноценной жизни; самоорганизации ЗОЖ;

б) на тренировочном этапе:

- понимают принципы и ценности культуры здоровья;

- узнают о единстве физического, психического, социального и духовного здоровья и способах его сохранения;

- владеют способами физического развития, само оздоровления, выживания в экстремальных ситуациях;

- умеют организовать активный отдых, спортивные мероприятия, народные игры;

- ориентированы на формирование ЗОЖ;

- осознают персональную ответственность за свое здоровье, ЗОЖ;

- признают ценность гармоничных отношений между людьми.

Основными показателями освоения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются результаты диагностики воспитанников (выполнение контрольно - измерительных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований; развитие личностных качеств).

Контрольно - измерительные нормативы определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой по каждому виду спорта и утверждаются приказом директора.

В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам как:

- специализации и всесторонности,

- возрастающих нагрузок,

- повторности,

- разнообразия и новизны,

- наглядности и индивидуализации.

Приоритетные задачи образовательного процесса в ДЮСШ реализуются на всех этапах подготовки воспитанников через традиционные формы организационно-учебно-тренировочной деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тренировочные занятия в спортивных и загородных лагерях;
- открытые занятия и показательные выступления для всех участников образовательного процесса;
- соревнования на уровне района, области, России по видам спорта;
- спортивные праздники, «Веселые старты»;
- информирование населения о результатах спортивной деятельности ДЮСШ через СМИ.

Специфика построения образовательного процесса ДЮСШ заключается в использовании тренерами - преподавателями педагогических технологий направленных на достижение результата образованности воспитанников и осуществляется через личностно-ориентированный подход в учебно-тренировочном процессе, обеспечивающий ребенку развитие его индивидуального сознания. В качестве основных педагогических технологий, которые позволяют достичь положительного результата, выбраны:

- «Технология воспитания в коллективе» (данная технология помогает воспитанникам адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время тренировок и на соревнованиях);

- «Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания». Данная технология и методика используется тренерами-преподавателями ДЮСШ при организации различных форм образовательного процесса:

- дискуссий, дебатов;
- просмотры видеофильмов собственных выступлений на соревнованиях;
- итоговые занятия с применением анализа деятельности за определенный период;
- привлечение детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

- проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;
- установление причин, мешающих более успешной деятельности;
- определение путей их преодоления.

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

Для дальнейшего формирования и развития потребностей в здоровом образе жизни предполагается использовать:

- беседы о здоровом образе жизни;
- комплекс закаляющих мероприятий;
- комплекса восстановительных мероприятий;

- проведение самостоятельных занятий воспитанниками.

Развитие коммуникативных навыков воспитанников ДЮСШ осуществляется на всех этапах обучения. На каждом этапе, образовательный процесс, строится с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей детей:

- в группах начальной подготовки с целью развития речевой и коммуникативной компетентности на занятиях используются разнообразные эстафеты, подвижные игры; при проведении занятий акцент делается на создание положительного эмоционального фона; теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций с просмотром видеофильмов.

- в тренировочных группах широко используется спектр технических приемов на основе вариативности: тренировка основных тактических, технических комбинаций, участие в соревнованиях.

Для достижения высоких спортивных результатов воспитанникам необходимо развитие и воспитание психологических качеств и способностей, поэтому на протяжении многолетнего обучения в ДЮСШ, с воспитанниками проводится работа по психологической подготовке:

- психолого-педагогические приемы: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших спортсменов России и мира;

- практические средства: подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, игры определенными установками тренера.

С целью реализации прав участников образовательного процесса и расширения знаний по правовой культуре в ДЮСШ планируется:

- изучение документов, определяющих права ребенка (устав ДЮСШ, Конвенция ООН о правах ребенка, Закон «Об образовании»);

- проведение бесед по темам: «О правилах и нормах общения», «Действия воспитанников в ЧС» и др.;

- изучение правил поведения воспитанников;

- организация углубленного медицинского осмотра.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 52 недели в условиях спортивной школы, в котором последние 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки на спортивно-оздоровительные сборы, лагерь дневного пребывания, либо по индивидуальным заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Прием в ДЮСШ на спортивно - оздоровительный этап, производится в сентябре месяце по заявлению родителей (законных представителей) установленного образца и медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. На этап начальной подготовки производится в сентябре месяце по заявлению родителей (законных представителей) установленного образца и медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом и на основании контрольного тестирования. На тренировочный этап прием осуществляется

по итогам контрольно - измерительного тестирования и по заявлению родителей (законных представителей) установленного образца и медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Прием детей в спортивную школу производится с 6 до 18 летнего возраста на добровольной основе.

При условии соблюдения организационно-методических и медицинских требований по заявлению родителей (законного представителя) ребенка ДЮСШ вправе принимать детей более раннего возраста.

Условиями данного набора являются:

-наличие письменного заявления одного из родителей (законных представителей) ребенка;

-наличие учебной программы физического воспитания детей;

-наличие у тренера-преподавателя соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так из учащихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно- измерительных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой

	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	4
Начальной подготовки	первый год	12	30	6
	второй	12	30	8 - 9

		год			
		Третий год	12	30	8 - 9
Тренировочный	Начальная специализация	первый год	10	20	9 - 12
		второй год	10	20	12 - 14
	Углубленная специализация	Третий год	10	16	14 - 16
		Четвертый год	10	16	16 - 18
		Пятый год	10	16	18 - 20

Примечания: 1) Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода из задач подготовки.

2) Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

При объединении в одну группу учащихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше двух спортивных разрядов.

Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения проводится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно - измерительных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Структура системы подготовки в МБОУ ДО «ДЮСШ», возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

отделение	Этап обучения	Возраст, лет	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
бокс	Спортивно - оздоровительный	Дети с 7 лет и взрослые	10	15 - 20	4	208	Прирост показателей по ОФП
	<i>группы начальной подготовки</i>						
	1-й	10		12	6	312	Выполнение нормативов ОФП
	2-й	11		12	8	416	
	3-й	12		12	8	416	
	<i>тренировочные группы</i>						
	1-й	12		12	10	520	Выполнение нормативов ОФП, СФП/ПП
	2-й	13		10	12	624	
	3-й	14		8	12	624	
	4-й	15		6	14	728	
5-й	16		6	16	832		
волейбол	Спортивно - оздоровительный	Дети с 7 лет и взрослые	10	15 - 20	4	208	Прирост показателей по ОФП
	Этап начальной подготовки						
	1-й год	9-10	12	12-18	6	312	Выполнение норм

							по физической и технической подготовке (не менее 30% всех)
	2-й год	10-11	12	12-18	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
	3-й год	11-12	12	12-18	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1-й год	12-13	12	10-15	10	520	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
	2-й год	13-14	12	10-15	12	624	
	3-й год	14-15	12	10-15	12	624	Выполнение нормативов спортивного разряда
	4-й год	15-16	12	10-15	14	728	
	5-й год	16-17	12	10-15	18	936	
Легкая атлетика	Спортивно - оздоровительный	Дети с 7 лет и взрослые	10	15 - 20	4	208	Прирост показателей по ОФП

		е					
Этап начальной подготовки							
	1-й год	9-10	10	12-18	6	312	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех)
	2-й год	10-11	10	12-18	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
	3-й год	11-12	10	12-18	8	416	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1-й год	12-13	8	10-15	10	520	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
	2-й год	13-14	8	10-15	12	624	
	3-й год	14-15	8	10-15	12	624	
	4-й год	15-16	8	10-15	14	728	
	5-й год	16-17	8	10-15	16	832	
футбол	Спортивно - оздоровительный	Дети с 7 лет и взрослые	10	15 - 20	4	208	Прирост показателей по ОФП

		е					
	Этап начальной подготовки						Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	1-й год	8		12-18	6	312	
	2-й год	9		12-18	7	416	
	3-й год	10		12-18	7	416	
	Тренировочный этап						
	1-й год	10		12-16	9	520	Выполнение нормативов по ОФП.СФП,ТТП. 2 юношеский разряд.
	2-й год	11		12-16	9	624	
	3-й год	12		12-16	12	624	Выполнение нормативов по ОФП.СФП,ТТП, интегральной подготовке.1-2 юношеский разряд.
	4-й год	13		12-16	12	728	
	5-й год	14		12-16	12	832	Выполнение нормативов по ОФП.СФП,ТТП, интегральной подготовке
Рукопашный бой	Спортивно - оздоровительный	Дети с 7 лет и взрослые	10	15 - 20	4	208	Прирост показателей по ОФП

Программно-методическое обеспечение.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса ДЮСШ представлено программами, разработанными педагогическим коллективом детско-юношеской спортивной школы на основе комплекса методических пособий и программных разработок по теории и методике обучения избранным видом спорта.

Реализация образовательной программы идет на основе программ по этапам (периодам) и годам обучения, составленных тренерами-преподавателями ДЮСШ.

Перечень программно-методического обеспечения, используемого в образовательном процессе ДЮСШ

Ступень обучения	Наименование программы	Срок реализации программы
Первая ступень	Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике(спортивно-оздоровительный этап)	1 год
	Дополнительная общеобразовательная программа по боксу (спортивно-оздоровительный этап)	1 год
	Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу (спортивно-оздоровительный этап)	1 год
	Дополнительная общеобразовательная программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап)	1 год
	Дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою (спортивно-оздоровительный этап)	1 год
Вторая ступень	образовательная предпрофессиональная программа по волейболу	8 лет
	образовательная предпрофессиональная программа по боксу	8 лет
	образовательная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	8 лет
	образовательная	8 лет

	предпрофессиональная программа по футболу	
--	---	--

В МБОУ ДО «ДЮСШ» реализуются следующие учебные программы:

Наименование учебной программы	Название групп	Возраст обучающихся	Ф.И.О тренера-преподавателя
1. Программа предпрофессионального дополнительного образования по волейболу.	Начальной подготовки 1 года обучения	9 - 11 лет	Митяев С. А.
	Начальной подготовки 2 года обучения	10 - 12 лет	
	Тренировочная (начальная специализация)- 1 года обучения	13 - 15 лет	
	Тренировочная (углубленная специализация)- 3 года обучения	14 - 15 лет	
2. Программа предпрофессионального дополнительного образования по футболу.	Начальной подготовки 1 года обучения	8-10 лет	Гагин А. Н.
	Начальной подготовки 3 года обучения	10-13 лет	Ильин А. А.
	Тренировочная (углубленная специализация)- 4 года обучения	14 - 15 лет	Гагин А. Н.
	Тренировочная (углубленная специализация)- 4 года обучения	14 лет	Ильин А. А.
	Тренировочная (углубленная специализация)- 5 года обучения	16 - 17 лет	Ильин А. А.
3. Программа предпрофессионального дополнительного образования по легкой атлетике.	Начальной подготовки 2 года обучения	10 -12 лет	Кокарева О. И.
	Тренировочная (углубленная специализация)- 3 года обучения	14-16 лет	
4. Программа предпрофессионального дополнительного образования по боксу	Начальной подготовки 1года обучения	10 - 12 лет	Зарецкий А. М.
	Тренировочная (начальная специализация)- 1 года обучения	12 - 14 лет	
5. Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике.	Спортивно-оздоровительная группа (девочки)	8 -11 лет	Кокарева О. И.
	Спортивно-оздоровительная группа (юноши)	8 -11 лет	
	Спортивно-оздоровительная группа	13 – 15 лет	Сибилев Д. Н.
	Спортивно-оздоровительная группа	13 – 15 лет	Крахмалев Д. О.

	группа		
6. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу	Спортивно-оздоровительная группа	8 – 10 лет	Ильин А. А.
	Спортивно-оздоровительная группа	11 – 13 лет	Гагин А. Н.
7. Дополнительная общеразвивающая программа по боксу	Спортивно-оздоровительная группа	8 - 10 лет	Зарецкий А. М.
8. Дополнительная общеразвивающая программа по рукопашному бою	Спортивно-оздоровительная группа	6 - 8 лет	Думанян Р. Ю.
	Спортивно-оздоровительная группа	9 - 10 лет	Думанян Р. Ю.
	Спортивно-оздоровительная группа	13 - 15 лет	Думанян Р. Ю.

Характеристика особенностей организации образовательного процесса в ДЮСШ.

Образовательный процесс в ДЮСШ строится на традиционной системе учебно- тренировочных занятий.

Основные особенности образовательного процесса состоят в следующем:

- обучающиеся осваивают образовательные программы в свободное от – основных занятий (учебы, работы) время;
- обучение организуется на добровольных началах и может быть прервано по – желанию обучающегося в любой момент (на любом этапе образовательного процесса);
- прием обучающихся на обучение по дополнительным общеразвивающим – программам осуществляется без предъявления требований к поступающим;
- прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основе индивидуального отбора;
- ДЮСШ организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного – года, включая каникулы.

В учебном процессе предусматривается проведение групповых и индивидуальных занятий.

Количество групп: 23

Бокс – 3 гр – 33 чел.

Волейбол – 4 гр. – 42 чел.

Легкая атлетика – 6 гр. – 81 чел.

Футбол – 7 гр. – 95 чел.

Рукопашный бой - 3 гр – 39 чел.

Всего групп: 23 групп, 274 человек, 27 человек посещают две и более секций

Спортивно-оздоровительные группы – 10 групп (150 чел)

Начальной подготовки: 6 групп (81 чел)

1 год обучения – 3 группа (40 чел)

2 год обучения – 2 группы (29 чел)

3 год обучения – 1 групп (12 чел)

Тренировочные – 7 групп (70 чел)

1 год обучения – 2 группы (20 чел)

2 год обучения – 0 групп

3 год обучения – 2 группы (19 чел)

4 год обучения – 2 группы (23 чел)

5 год обучения – 1 группа (8 чел)

Отделение	Групп			Человек		
	СОГ	ГНП	УТГ	СОГ	ГНП	УТГ
бокс	1	1	1	15	10	8
Волейбол	0	2	2	0	30	23
Легкая атлетика	4	1	1	60	13	8
Футбол	2	2	3	36	28	31
Рукопашный бой	3	0	0	39	0	0
Всего	10	6	7	150	81	70

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)
Спортивно-оздоровительная группа	На всем периоде	4 ч. – 208
Группа начальной подготовки	До года	6 ч. – 312
	Свыше года	7 ч - 364 8 ч. – 416
Тренировочная группа	1 год обучения	9 ч - 468 10 ч – 520
	2 год обучения	9 ч - 468 12 ч – 624
	3 год обучения	12 ч – 624
	4 год обучения	12 ч - 624 14 ч – 728

Кол-во часов за год	208	312	416	520	624	728	832
Кол-во часов в неделю	4	6	8	10	12	14	16

**Распределение часов по годам обучения для видов спорта:
(волейбол)**

Группы по этапам подготовки	СОГ(весь период)	НП		ТГ			
		1 год	2 – 3 год	1 год	2 – 3 год	4 год	5 год
Кол-во часов за год	208	312	416	520	624	728	936
Кол-во часов в неделю	4	6	8	10	12	14	18

**Распределение часов по годам обучения для видов спорта:
(футбол)**

Группы по этапам подготовки	СОГ(весь период)	НП		ТГ			
		1 год	2 – 3 год	1 год	2 – 3 год	4 год	5 год
Кол-во часов за год	208	312	364	468	624	624	624
Кол-во часов в неделю	4	6	7	9	12	12	12

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- педагогический и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

В соответствии с приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», п.5, продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 -х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов. Занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

Кадровое обеспечение учебного плана -100%

Методическое обеспечение — достаточное.

Материально-техническое обеспечение — достаточное.

Технология организации образовательного процесса

Реализуемые технологии:

- лично-ориентированная технология;
- компьютерные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии и другие.

В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам как:

- специализации и всесторонности,
- возрастающих нагрузок,
- повторности,
- разнообразия и новизны,
- наглядности и индивидуализации.

Приоритетные задачи образовательного процесса в ДЮСШ реализуются на всех этапах подготовки воспитанников через традиционные формы организационно-тренировочной деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тренировочные занятия в спортивных и загородных лагерях;
- открытые занятия и показательные выступления для всех участников образовательного процесса;
- соревнования на уровне ДЮСШ, муниципалитета, региона Российской Федерации по видам спорта;
- спортивные праздники;
- информирование населения о результатах спортивной деятельности ДЮСШ через СМИ.

В 2018-2019 учебном году планируется продолжение организации и проведение совместных мероприятий педагогов, детей и родителей. Внедрение новых форм организации спортивной деятельности направлено на создание в ДЮСШ ситуации успешности каждому воспитаннику и тренеру-преподавателю.

Для организации теоретических и практических занятий используются такие формы как:

- учебная (увеличено время на объяснение по технике и тактике, демонстрацию учебных видеofilмов, на сравнительный анализ выполненного упражнения и одновременной видеозаписи);

- учебно-тренировочное (занятие сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений);
- тренировочная (на занятии решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства);
- модельная (создаются условия, моделирующие соревнование);
- соревнования (занятие самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена).

Специфика построения образовательного процесса ДЮСШ заключается в использовании тренерами – преподавателями педагогических технологий направленных на достижение результата образованности воспитанников и осуществляется через лично-ориентированный подход в учебно-тренировочном процессе, обеспечивающий ребенку развитие его индивидуального сознания и его коррекцию. В качестве основных педагогических технологий, которые позволяют достичь положительного результата, выбраны:

- «Технология воспитания в коллективе» (данная технология помогает воспитанникам адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время тренировок и на соревнованиях);

- «Здоровьесберегающие технологии». Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить юным спортсменам возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- «Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания». Данная технология и методика используется тренерами-преподавателями ДЮСШ при организации различных форм образовательного процесса:

- просмотры видеофильмов собственных выступлений на соревнованиях;

- привлечение детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

- проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;
- установление причин, мешающих более успешной деятельности;
- определение путей их преодоления. Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

Развитие коммуникативных навыков воспитанников ДЮСШ осуществляется на всех этапах обучения. На каждом этапе образовательный процесс строится с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей детей:

- в группах начальной подготовки с целью развития коммуникативной компетентности на занятиях используются разнообразные эстафеты, подвижные игры, игры с элементами различных видов спорта. Теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций с просмотром видеофильмов.

- в тренировочных группах широко используется спектр технических приемов на основе вариативности: тренировка основных тактических комбинаций, участие в соревнованиях, ведение дневников самоконтроля.

Для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками необходимо развитие и воспитание психологических качеств и способностей, поэтому на протяжении многолетнего обучения в ДЮСШ с воспитанниками проводится работа по психологической подготовке:

- психолого-педагогические приемы: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков сборных команд;
- практические средства: подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, игры с определенными установками тренера.

С целью реализации прав участников образовательного процесса и расширения знаний по правовой культуре в ДЮСШ планируется:

- изучение документов, определяющих права ребенка (устав ДЮСШ, Конвенция ООН о правах ребенка, Закон «Об образовании»);
- проведение бесед по темам: «О правилах и нормах общения», «Действия воспитанника в ЧС», изучение правил поведения воспитанников;
- организация углубленного медицинского осмотра.

Медицинское сопровождение образовательного процесса.

Медицинское сопровождение в детско-юношеской спортивной школе - система профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Вопросы, касающиеся здоровья обучающихся, занятых физкультурно-спортивной деятельностью, являются вопросами высшей важности, так как от качественного их решения зависит сохранение здоровья спортсмена, показываемый им результат и его стабильность.

В ДЮСШ медицинское обеспечение решает следующие задачи:

- первичный медосмотр до приема обучающихся в ДЮСШ;
- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- пред – и постсоревновательный медосмотр;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медосмотров, проводимых либо по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой

контроля за состоянием спортсмена. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устранению, регулярные медосмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом спортсмена, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медосмотры также гарантируют, что спортсмен не будет участвовать в соревнованиях, если у него неполадки со здоровьем, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Пред- и постсоревновательный медосмотр обучающийся, выступающий как спортсмен, обязан пройти перед каждым соревнованием. Это освидетельствование у врача с заполнением специальной справки о здоровье, которая вместе с прочей документацией спортсмена предоставляется оргкомитету на мандатной комиссии. После проведения соревнований медосмотр обязателен для выявления и предотвращения осложнений от всевозможных последствий соревновательной деятельности.

Спортивные травмы, оставшиеся без внимания и должного лечения, в дальнейшем могут стать более серьезной угрозой здоровью. Оказание доврачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования.

Обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации учебно-тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Восстановительные мероприятия проводятся в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующим соревнованиям; в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности для снятия утомления. В этих целях в ДЮСШ применяются физиотерапевтические процедуры и воздействия, к которым относятся баня (сауна) и массаж.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинским работником по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

Показатели результативности образовательного процесса.

В МБОУ ДО «ДЮСШ» основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента учащихся;
- спортивные достижения учащихся;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами педагогов (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности).

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год	Количество тренеров - преподавателей	
	штатные	совместители
2016 – 2017 уч.г.	7	4
2017 – 2018 уч.г.	6	3
2018 – 2019 уч.г.	5	3

Год	Образование тренеров - преподавателей					
	среднее		Средне специальное		высшее	
	штатные	совместители	штатные	совместители	штатные	совместители
2016 – 2017 уч.г.	-	-	1	-	6	4
2017 – 2018 уч.г.	-	-	1	-	5	3
2018 – 2019 уч.г.	-	-	1	1	4	2

Год	Категория							
	Без категории		II категория		I категория		Соответствие занимаемой должности	
	штатные	Совмес-тители	штатные	Совмес-тители	штатные	Совмес-тители	штатные	Совмес-тители
2016 – 2017уч.г.	-	1	-	-	4	-	4	3
2017 – 2018уч.г.	-	-	-	-	4	-	2	1
2018 – 2019 уч.г.	-	-	-	-	4	-	1	2

3 (50 %) штатных пед. работников имеют отраслевые и региональные награды, что находится на уровне прошедшего учебного года:

Почетную грамоту Министерства образования и науки РФ – 1 педагог(17 %), Почетную грамоту Управления образования и науки Тамбовской области

– 2 (33 %).

Педагогическими работниками образовательной организации пройдены курсы повышения квалификации.

По стажу работы педагоги школы распределены следующим образом:

до 3 лет – 0 (0%)

от 3 до 5 лет - 1 (17 %)

от 5 до 10 лет - 2 (33 %)

от 10 до 20 лет - 0 (0 %),

от 20 до 25 лет – 1 (17%)

свыше 25 лет – 2 (33 %).

Молодых педагогов (в возрасте до 35 лет включительно) – 3 человека (50%): 2 - тренера – преподавателя, 1 - методист

Средний возраст педагогических работников школы - 42 года, руководящих работников -56 года.

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
2018 – 2019 учебный год

1 сентября – 30 сентября –	формирование групп, учебно – тренировочный процесс
1 октября – 31 мая –	учебно – тренировочный процесс
1 июня – 31 августа –	летняя оздоровительная кампания

Продолжительность учебного года – 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель - летний оздоровительный период (самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки (июль-август - отпуск тренера-преподавателя)).

Количество учебных смен

Занятия проводятся в 1 смену.

Начало занятий – не ранее 8.00. Окончание занятий – не позднее 20.00.

Режим работы учреждения в период школьных каникул

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки

Регламент образовательного процесса

Этапы образовательного процесса	СОГ	ГНП		ТГ	
Год обучения	Весь период	1	2-3	1-2	3-4-5
Продолжительность учебной недели	6 дней				
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	2	3	4	4 - 5	4 - 6
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-135 (45x2-3)	90-135 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	Не менее 10 мин. (при проведении теоретических занятий - 10 мин. после каждых 45 мин.)				
Формы образовательной деятельности	групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях внутри группы, школы		групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа и др		
Входной контроль	сентябрь		-		
Промежуточная и итоговая аттестация (контрольно-переводные и контрольные испытания (тестирование))	май				
Летний оздоровительный период (самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки)	июнь-август				

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

на 2018 - 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» разработан в соответствии с законом Российской Федерации Об образовании № 273 ФЗ от 29.12.2012 г, письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

В МБОУ ДО «ДЮСШ» ведутся учебно-тренировочные занятия по следующим отделениям: бокс, волейбол, легкая атлетика, рукопашный бой, футбол.

Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания четкой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Учебный план обеспечивает преемственность между этапами обучения. При разработке учебного плана учитывалась материальная база учреждения, наличие кадров, региональные условия, социальный запрос детей и родителей и имеющиеся общеразвивающие и предпрофессиональные программы.

Дополнительные общеразвивающие и предпрофессиональные программы по боксу, волейболу, легкой атлетике, рукопашному бою, футболу утверждены решением педагогического совета.

Рабочие программы – разработанные тренерами – преподавателями МБОУ ДО «ДЮСШ» на основе общеразвивающие и предпрофессиональные программ по видам спорта утверждены решением педагогического совета.

Программы по боксу, волейболу, легкой атлетике, рукопашному бою, футболу предусматриваются многоуровневыми сроками реализации.

Цели и задачи:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;

Продолжительность учебного года составляет 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ» и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Школа организует работу с детьми в возрасте от 6 до 18 лет.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки 1 года обучения не должна превышать двух академических часов, в начальной подготовки второго и третьего года обучения – до трех академических часов, в тренировочных группах – до четырех академических часов. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Каждый учащийся имеет право заниматься в нескольких секциях.

Учебный план по культивируемым в МБОУ ДО «ДЮСШ» видам спорта модифицирован в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК.

Учебный план по боксу

Содержание занятий	СОГ	Год обучения							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка – 10%	20	31	42	42	52	62	62	73	83
Физическая подготовка – 25%	73	78	104	104	130	156	156	182	208
Общая физическая подготовка	18% -37	15% - 47	15% -62	15% -62	15% -78	10% -62	10% -62	10% -73	10% -83
Специальная физическая подготовка	17% -36	10% -32	10% -42	10% -42	10% -52	15% - 94	15% - 94	15% -109	15% -125
Избранный вид спорта – 45%	94	140	187	187	234	281	281	328	375
Техническая подготовка	15% -31	14% - 44	14% - 58	14% - 58	13% - 68	13% - 81	13% - 81	13% - 95	13% - 107
Тактическая подготовка	15% -31	14% - 44	14% - 58	14% - 58	13% - 68	13% - 81	13% - 81	13% - 95	13% - 107
Контрольные испытания – 2%	4	6	8	8	10	12	12	14	18
Инструкторская и судейская практика – 2%	-	-	-	-	10	12	12	14	18
Участие в соревнованиях – 5%	8% - 17	16	21	21	26	31	31	37	42
Психологическая подготовка – 10%	5% - 11	30	42	42	52	62	62	73	83
Другие виды спорта и подвижные игры – 10 %		32	42	42	52	62	62	73	83
Самостоятельная работа – 10%	21	31	42	42	52	62	62	73	83
Всего часов	208	312	416	416	520	624	624	728	832

Учебный план по волейболу

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
			1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка – 10 %	20	31	42	42	52	62	62	73	94
2.	Физическая подготовка – 35 %	50	109	146	146	182	219	219	255	327
	Общая физическая	25	20% - 62	20% - 83	20% - 83	15% - 78	15% - 94	15% - 94	15% - 109	15% - 140
	Специальная физическая	25	15% - 47	15% - 68	15% - 68	20% - 104	20% - 125	20% - 125	20% - 146	20% - 187
3.	Избранный вид спорта – 45%	114	140	186	186	234	281	281	327	421
	Техническая	32	15% - 47	15% - 62	15% - 62	15% - 78	15% - 94	15% - 94	15% - 109	15% - 140
	Тактическая подготовка	32	15% - 47	15% - 62	15% - 62	15% - 78	15% - 94	15% - 94	15% - 109	15% - 140
	Психологическая подготовка	30	7% - 22	7% - 29	7% - 29	5% - 26	5% - 31	5% - 31	5% - 35	5% - 47
	Контрольные испытания	4	2% - 6	2% - 8	2% - 8	2% - 10	2% - 12	2% - 12	2% - 15	2% - 18
	Инструкторская и	-	-	-	-	2% - 10	2% - 12	2% - 12	2% - 15	2% - 19
	Участие в соревнованиях	-	6% - 18	6% - 25	6% - 25	6% - 32	6% - 38	6% - 38	6% - 44	6% - 57
4.	Самостоятельная работа – 10 %	24	32	42	42	52	62	62	73	94
5.	Всего часов	208	312	416	416	520	624	624	728	936

Учебный план по легкой атлетике

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
			1	2	3	1	2	3	4	5
6.	Теоретическая подготовка	11	16	21	21	26	31	31	31	36
7.	Физическая подготовка	151	94	125	125	182	218	218	255	291
	Общая физическая	140	47	63	63	78	94	94	109	125
	Специальная физическая подготовка	11	47	62	62	104	124	124	146	166
8.	Избранный вид спорта	22	140	187	187	234	281	281	328	375
	Техническая	9	56	75	75	88	106	106	124	141
	Тактическая подготовка	9	56	75	75	88	106	106	124	141
	Контрольные испытания	4	6	8	8	10	12	12	14	18
	Инструкторская и	-				10	13	13	15	18
	Участие в соревнованиях	-	22	29	29	36	44	44	51	58
4.	Другие виды спорта и подвижные игры		31	41	41	26	31	31	36	41
5.	Самостоятельная работа – 10%	20	31	42	42	52	63	63	73	83
6.	Всего часов	208	312	416	416	520	624	624	728	832

Учебный план по футболу

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
			1	2	3	1	2	3	4	5
9.	Теоретическая подготовка	20	31	36	36	47	47	62	62	62
10.	Физическая подготовка	73	109	128	128	164	164	218	218	218
	Общая физическая подготовка	37	62	73	73	70	70	94	94	94
	Специальная физическая подготовка	36	47	55	55	94	94	124	124	124
11.	Избранный вид спорта	94	140	164	164	211	211	281	281	281
	Техническая подготовка	31	31	37	37	47	47	63	63	63
	Тактическая подготовка	31	31	37	37	47	47	62	62	62
	Интегральная подготовка		31	36	36	47	47	63	63	63
	Контрольные испытания	4	6	7	7	9	9	12	12	12
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	9	12	12	12
	Психологическая подготовка	11	22	25	25	23	23	31	31	31
	Участие в соревнованиях	17	18	22	22	29	29	38	38	38
12.	Самостоятельная работа	21	32	36	36	46	46	63	63	63
13.	Всего часов	208	312	364	364	468	468	624	624	624

Учебный план по рукопашному бою

Содержание занятий	СОГ
Теоретическая подготовка – 10%	20
Физическая подготовка – 25%	73
Общая физическая подготовка	18% -37
Специальная физическая подготовка	17% -36
Избранный вид спорта – 45%	94
Техническая подготовка	15% -31
Тактическая подготовка	15% -31
Контрольные испытания – 2%	4
Инструкторская и судейская практика – 2%	-
Участие в соревнованиях – 5%	8% - 17
Психологическая подготовка – 10%	5% - 11
Другие виды спорта и подвижные игры – 10 %	
Самостоятельная работа – 10%	21
Всего часов	208

Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации

Форма итоговой аттестации - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

МБОУ ДО «ДЮСШ»

Основными показателями освоения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются результаты диагностики воспитанников (выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований; развитие личностных качеств).

Аттестация учащихся проводится три раза в год в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке:

- **текущая:** август - сентябрь (приёмные); январь (контрольные);
- **промежуточная:** май (переводные).

Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания разделов образовательной программы – применяется ко всем обучающимся независимо от вида образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объёме дополнительных образовательных программ по видам спорта на этапах спортивной подготовки;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной образовательной программы;
- подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов и званий.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Сроки проведения промежуточной аттестации утверждаются в годовом календарном учебном графике на каждый учебный год. Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Для проведения промежуточной аттестации создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях в составе сборной команды и т.п.), либо получившим неудовлетворительную оценку, предоставляется возможность пройти повторную аттестацию. Плановая промежуточная аттестация проводится в мае месяце, повторная аттестация – в августе месяце. Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме; выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза, или переведены в спортивно-оздоровительные группы (по решению педагогического совета).

Освоение дополнительной образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной программы) завершается обязательной итоговой аттестацией. Обучающийся считается прошедшим итоговую аттестацию при условии полного освоения образовательной программы и выполнения всех требований, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Сравнительный анализ результатов, полученный при проведении текущего контроля и/или промежуточной аттестации, позволяет отследить эффективность процесса обучения и спортивной подготовки, определить дальнейшие шаги по совершенствованию физических кондиций, технических умений и навыков. В основе такого мониторинга лежит оценивание – процесс соотношения полученных результатов и норматива, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки. Система оценивания дает возможность определить успешность освоения учебного материала обучающимся и уровень сформированности практического навыка; демонстрирует динамику успехов обучающегося в различных сферах тренировочной и спортивной деятельности. Принципы оценивания: справедливость и объективность; учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; гласность и прозрачность.

Основанием для оценки обучающихся являются следующие критерии:

1 степень – динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2 степень – динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; освоение теоретического материала.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по дополнительным предпрофессиональным

программам по избранному виду спорта применяется балльная система оценки от 1 до 5 (1 – очень низкий, 2 – ниже среднего, 3 – средний, 4 – выше среднего, 5 – очень высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с). По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{\text{ср}} = N \times 3$, где N – количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности.

Допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных. В этом случае в планы индивидуальной работы обучающихся в летний период в обязательном порядке включаются задания и упражнения, направленные на дальнейшее развитие «отстающих» качеств или элементов техники.

Формами контроля по теоретическому материалу являются проверочная работа, реферат, письменное тестирование, устный зачет:

Проверочная работа - набор определенных вопросов из теоретической части содержания образовательной программы, на которые обучающийся обязан дать письменные ответы.

Реферат – доклад (в устной или письменной форме) по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Письменное тестирование – набор определённых вопросов с вариантами ответов, из которых нужно выбрать один или несколько правильных.

Устный зачет – развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных образовательной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания – набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Контрольные (зачетные) соревнования – соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения образовательной программы. В МБОУ ДО «ДЮСШ» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Сдача контрольных нормативов (сдано/не сдано).
- Избранный вид спорта — спортивная квалификация учащегося.

Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

Внутренний мониторинг полноты и качества образования.

Целью мониторинга является создание системы непрерывного слежения за конечными результатами деятельности детско-юношеской спортивной школы с целью предупреждения негативных явлений в педагогическом процессе.

Мониторинг осуществляется на основе контроля соответствия качества подготовки обучающихся и выпускников требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и внутришкольного контроля за учебно-воспитательным процессом.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Отделение волейбола

Контрольно – переводные нормативы промежуточной аттестации по физической подготовке отделения «Волейбол»
(юноши)

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные нормативы	1-й год обучения /9-10 лет/				2-й год обучения /10-11лет/				3-й год обучения /11-12лет/			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		Высокий	в/среднего	средний	низкий	Высокий	в/среднего	средний	низкий	Высокий	в/среднего	средний	низкий
1.	Бег 30 м,с	5,7	5,8 – 5,6	6,0	6,1	5,5	5,6	5,7	5,6	5,3	5,4	5,5	5,6
2.	Бег 5х6 м, с	12,0	12,2 – 12,4	12,5	12,6	11,9	12,0 – 12,2	12,3	12,4	11,5	11,6– 11,8	11,9	12,0
3.	Прыжки в длину с места, см	145	144 - 141	140	139	100	159 - 156	155	154	180	179 - 175	174	175
4.	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	36	35 - 31	30	29	37	36 - 34	33	32	39	38 - 36	35	34
5.	Метание набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками, м стоя	8,0	7,9 – 7,1	7,0	6,9	8,5	8,4 – 8,1	8,0	7,9	9,0	8,9 – 8,7	8,6	8,5

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

№ п\п	Контрольные нормативы (юноши)	1-й год обучения 12-13 лет				2-й год обучения 13-14 лет				3-й год обучения 14-15 лет				4-й год обучения 15-16 лет				5-й год обучения 16-17 лет			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
1	Бег 30 м, с	5,3	5,4	5,5	5,6	4,9	5,0	5,1	5,2	4,8	4,9	5,0	5,1	4,5	4,7	4,8	4,9	4,6	4,5	4,7	4,8
2	Бег 5x6 м, с	11,5	11,6	11,7	11,8	11,3	11,6	11,7	11,8	11,1	11,2 - 11,4	11,5	11,6	11,0	11,1 - 11,3	11,4	11,5	10,9	11,0	11,1	11,2
3	Прыжки в длину с места, см	180	175 - 171	170	169	190	189 - 187	186	185	210	209 - 201	200	199	230	229 - 223	222	221	240	239	238	236
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	39	38 - 36	35	34	43	42 - 39	38	37	50	49 - 44	43	42	60	59 - 55	54	55	70	69 - 66	65	64
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - стоя	9,0	8,5 - 8,1	8,0	7,9	10,0	9,9 - 9,3	9,2	9,1	10,6	10,5 - 9,8	9,7	9,6	11,5	11,4 - 10,7	10,6	10,5	12,0	11,9 - 11,6	11,5	11,4

**контрольно – переводных нормативов промежуточной аттестации по физической подготовке отделения
«Волейбол» (девушки)**

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/ п	Контрольные Нормативы (девушки)	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
2.	Бег 30 м, с	6,4	6,5	6,6	6,2	6,0	6,1	6,2	6,3	5,8	5,9	6,0	6,1
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	12,3 – 12,4	12,5	12,6	11,9	12,0 – 12,1	12,2	12,3	11,6	11,5 – 11,9	12,0	12,1
4.	Прыжки в длину с места, см	135	134 - 131	130	129	145	144 - 142	141	140	155	154 - 151	150	149
5.	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	29	28 - 26	25	24	33	32 - 30	29	28	35	34 - 31	30	29
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м стоя	5,4	5,3 – 5,1	5,0	4,9	6,0	5,9 – 5,6	5,5	5,4	6,5	6,4 – 6,1	6,0	5,9

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

№ п\п	Контрольные нормативы (девушки)	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения				4-й год обучения				5-й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
2.	Бег 30 м, с	5,8	5,9	6,0	6,1	5,7	5,8	5,9	6,0	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	5,6	5,7	5,8	5,9	5,5	5,6	5,7
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	11,8	11,9	12,0	12,1	11,5	11,6 – 11,8	11,9	12,0	11,3	11,6 – 11,4	11,7	11,8	11,1	11,2 – 11,4	11,5	11,6	11,0	11,1 – 11,3	11,4	11,5
4.	Прыжки в длину с места, см	161	160 - 151	150	186	171	170 - 166	165	164	185	184 - 176	175	174	195	194 - 186	185	184	205	204 - 196	195	194
5.	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	32	31	30	29	40	39 - 37	36	35	42	41	40	39	45	44 - 43	42	41	50	49 - 46	45	44
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м	6,3	6,1 - 6,2	6,0	5,9	7,2	7,0	6,9	6,8	8,1	8,0 - 7,8	7,7	7,6	9,0	8,9 - 8,7	8,6	8,7	10,0	9,9 - 9,4	9,3	9,2

	- стоя																				
7.	Становая сила, кг	83-76	75	74	73	93-85	84	83	82	97-95	94	93	92	101-99	98	97	96	111-103	102	101	100

**Контрольно – переводные нормативы промежуточной аттестации по
техничко - тактической подготовки по волейболу (юноши и девушки)**

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Нормативы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Вторая подача на точность из зоны 3 в зону 4	2	2	3
2	Передача на точность в прыжке	-	2	3
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	-	-	2
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	4	-
5	Прием подача в зону 3	-	-	2
6	Нападающий удар по мячу через сетку с подбрасыванием тренера	-	-	3
7	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	-	-	8

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

№ п/ п	Нормативы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
1	Вторая подача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	4	5
2	Вторая подача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	2	3	5
3	Вторая подача на точность из зоны 2 в зону 3	2 - 3	2 - 3	4	4	5
4	Из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной по направлению)	2	3	3	4	5
5	Подача на точность	2	2 - 3	3 - 4	3	3

6	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 – 6 (в 16 – 17 лет с низкой передачи)	2	2 - 3	3 - 4	3	3
7	Прием подача из зоны 6 в зону 3	2	3	3 - 4	4	4
8	Прием подача из зоны 5 в зону 2	-	2	3	4	4
9	Блокирование одиночное	-	2	3	4	4

Итоговая аттестация обучающихся

№ п\п	Контрольные нормативы по физической подготовке	
юноши		
1	Бег 30 м, с	4,7
2	Бег 5х6 м, с	11,1
3	Прыжки в длину с места, см	238
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	65
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - стоя	11,5
девушки		
1	Бег 30 м, с	5,6
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	11,4
3	Прыжки в длину с места, см	195
4	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	45
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - стоя	9,3
6	Становая сила, кг	101
техничко - тактической подготовки		
1	Вторая подача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2	Вторая подача на точность из зоны 2 в зону 4	5
3	Вторая подача на точность из зоны 2 в зону 3	5
4	Из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной по направлению)	5
5	Подача на точность	3
6	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 – 6 (в 16 – 17 лет с низкой передачи)	3
7	Прием подача из зоны 6 в зону 3	4
8	Прием подача из зоны 5 в зону 2	4

9	Блокирование одиночное	4
---	------------------------	---

Отделение футбола

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Бросание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Нормативные требования промежуточной аттестации к оценке показателей по общей физической подготовке

Вид норматива	Уровень оценки баллы	Возрастные группы									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 30 (СЕК)	5	5.6	5.5	5.4	5.3	5.3	5,0	4.7	4,4	4,2	4,0
	4	6.2	6.0	5.7	5,7	5,4	5,1	4.8	4,5	4,3	4,1
	3	7.3	7.0	6.7	6,2	5.9	5,6	5,3	5,0	4.8	4,6
	2	7.5	7.1	7.0	6,7	6,4	6,1	5.8	5,5	5,3	5,1
	1	7.7	7.4	7.2	7,2	6.9	6,6	6,3	6,0	5.8	5,6
Прыжок в с места	5	155	165	175	186	196	211	226	236	251	260
	4	135	145	150	171	181	196	211	221	236	244
	3	115	125	130	156	166	181	196	206	221	228
	2	100	110	120	141	151	166	181	191	206	213
	1	90	100	110	140	150	165	180	190	205	212
Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-	5	4	5	6	7	13	15	18	21	25	29
	4	3	4	5	6	9	11	13	15	18	22
	3	2	3	4	4	6	7	8	9	11	15
	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	7
	1	0	0	0	0	0	2	2	2	3	6
Челночный 3x10 м (сек)	5	9.9	9.1	8.8	8.6	7.5	7.3	7.0	6.8	6.6	6.5
	4	10.3	9.5	9.3	9.0	7.6	7.4	7.1	6.9	6.7	6.6
	3	10.8	10.0	9.9	9.5	8.1	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1
	2	11.2	10.4	10.2	9.9	8.6	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6
	1	11.4	10.8	10.4	10.2	9.3	8.9	8.6	8.4	8.2	8.1

Нормативные требования промежуточной аттестации к оценке показателей по специальной физической подготовке

Вид нормативов	оценка	Возрастные группы по годам					
		НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Для полевых игроков							
Бег 30 м., с ведением мяча (сек)	5	6.2	6.0	5.8	5.6	5.0	4.6
	4	6.3	6.1	5.9	5.7	5.1	4.7
	3	6.4	6.2	6.0	5.8	5.2	4.8
	2	6.5	6.3	6.1	5.9	5.3	4.9
	1	6.6	6.4	6.2	6.0	5.4	5.0
Бег 5/30 м., с ведением мяча (сек)	5				28.0	26.0	25.0
	4				29.0	27.0	26.0
	3				30.0	28.0	27.0
	2				31.0	29.0	28.0
	1				32.0	30.0	29.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	5	12	13	14	15	17	19
	4	11	12	13	14	15	17
	3	10	11	12	13	14	15
	2	9	10	11	12	13	14
	1	6	9	10	11	12	13
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м.))	5			65	75	80	85
	4			55	65	75	80
	3			45	55	65	75
	2			35	45	55	65
	1			25	35	45	55
Для вратарей							
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	5	12	13	14	15	17	19
	4	11	12	13	14	15	17
	3	10	11	12	13	14	15
	2	9	10	11	12	13	14
	1	8	9	10	11	12	13
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м.)	5			65	75	80	85
	4			55	65	75	80
	3			45	55	65	75
	2			35	45	55	65
	1			25	35	45	55

Нормативные требования промежуточной аттестации к оценке показателей по технической подготовке

Вид нормативов	оценка	Возрастные группы по годам					
		НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Для полевых игроков							
Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	8	9	10	8	9	10
	4	7	8	9	7	8	9
	3	6	7	8	6	7	8
	2	5	6	7	5	6	7
	1	4	5	6	4	5	6
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек.)	5				9.8	9.3	8.8
	4				9.9	9.4	8.9
	3				10.0	9.5	9.0
	2				10.1	9.6	9.1
	1				10.2	9.7	9.2
Жонглирование	5	10	12	14	22	27	
	4	9	11	13	21	26	
	3	8	10	12	20	25	
	2	7	9	11	19	24	
	1	6	8	10	18	23	
Для вратарей							
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	5				32	36	40
	4				31	35	39
	3				30	34	38
	2				29	33	37
	1				28	32	36
Доставание подвешенного мяча руками в прыжке (см.)	5				47	52	57
	4				46	51	56
	3				45	50	55
	2				44	49	54
	1				43	48	53
Бросок мяча на дальность (м)	5				22	26	28
	4				21	25	27
	3				20	24	26
	2				19	23	25
	1				18	22	24

Для полевых игроков используются нормативы 1,2,3,4,5. сумма зачетного балла для учащихся: 10-12 лет- 15 баллов, 13-17 лет- 20 баллов.

Для вратарей – нормативы 2,3,4,5,6, сумма зачетного балла – 17 . Удар по воротам по точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (10-12 лет с 11 метров). Учащиеся 10-15 лет посылают мячи по воздуху в заданную треть ворот разделенных по вертикале, 16-17 лет в половину ворот.

при проведении технической подготовки

Удар по мячу на дальность выполняется и левой, и правой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору, шириной 10 метров.

Бросывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в мини-футбол по коридору 2 метра. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 10-12 лет с расстояния 11 метров). Футболисты 13-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху, коснуться земли не ближе чем в 10 метрах за воротами. Выполняется 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Ведение мяча, обводка стоек, ударов по воротам выполняется с линии старта (30 метров от линии штрафной площадки): вести мяч 20 метров, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 метра еще три стойки) и не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот с мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкивается любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Контрольные нормативы по общей, специальной физической, технической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

5. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

7. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

8. Вбрасывание мяча руками на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более одного шага.

Нормативы являются переводными для обучающихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки обучающихся, утвержденные на педагогическом совете ДЮСШ).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОФП, СФП и ТП

Нормативы	возраст											
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0							
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0	
6-минутный бег					1400	1500						
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250	
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255	
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600					
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5	
Специальная физическая подготовка												
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5	
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90	
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0	
Техническая подготовка (для полевых игроков)												
Удар по мячу ног.наточн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8	
Вед.мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	

Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног.с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Итоговая аттестация обучающихся

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы
Общая и специальная физическая подготовка	
Бег 15 м с высокого старта	2,1 сек
Бег 15 м с хода	1,7 сек.
Бег 30 м с высокого старта	4,0 сек
Бег 30 м с ходу	3,9 сек.
Прыжок в длину с места.	210 м
Тройной прыжок	6,30 м.
Прыжок в высоту без замаха руками	20см.
Прыжок в высоту со взмахом рук	30см.
Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы	6,25 м
Техническая подготовка для полевых игроков	
Удар по мячу на точность (число попаданий) из 10 ударов	8
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	9,0 сек
Жонглирование мячом, кол-во раз (правой, левой)	95
Техническая подготовка для вратарей	
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность из 10 ударов (кол-во раз)	9
Бросок мяча на дальность, (м)	20
Теоретическая подготовка	зачёт
Тренерская практика	зачёт
Судейская практика	зачёт

Отделение легкой атлетики

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП МБОУ ДО «ДЮСШ»

Контрольные упражнения по ОФП	МАЛЬЧИКИ								ДЕВОЧКИ							
	Н.П.			ТГ до 2 лет		ТГ свыше 2 лет			Н.П.			ТГ до 2 лет		ТГ свыше 2 лет		
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14лет	15лет	16 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14лет	15лет	16 лет
Бег 20 м с ходу	3,0	2,8	2,7	2,6	2,4	2,2	2,1	2,1	3,5	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	
Бег 30м.	6,3	6.1	5.9	5.7	5.2	4.9	4.7	4.4	6,5	6.2	6.0	5.4	5.1	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места	145	155	165	170	180	190	205	220	135	140	150	155	160	170	180	190
Контрольные упражнения по СФП																
Бег 60м.	12,6	11.6	10.6	9.7	9.3	8.8	8.3	7.8	12,0	11.0	10.8	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2
Тройной с места	350	430	480	510	550	590	650	720	300	360	400	500	540	620	640	660
Бег 300м	60,0	52,0	50,0	46,0	43,0	41,0	39,5	39,5	68,0	63.0	60.0	58.0	54.0	51.0	48.0	46.0
Десятерной прыжок в длину с места				20,8	22,8	24,2	25,6	25,6				19,3	20,6	21,9	23,5	23,5
Бег 1000 м		4,2	4,05	3,55	3,45	3,35	3,3	3,3			4,1	4,05	3,55	3,45	3,35	3,35
Квалификационные требования					3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.				3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.

Итоговая аттестация обучающихся

Контрольные упражнения по ОФП	мальчики	девочки
Бег 20 м с ходу	2,1	
Бег 30м.	4.4	4.8

Прыжок в длину с места	220	190
Бег 60м.	7.8	8.2
Тройной с места	720	660
Бег 300м	39,5	46.0
Десятерной прыжок в длину с места	25,6	23,5
Бег 1000 м	3,3	3,35
Квалификационные требования	3 взр.	2 взр.

Отделение бокса

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО БОКСУ

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки			Учебно – тренировочные группы				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 1000 м	Без учета	4,45	4,3	4,2	4,15	4,05	3,45	3,4
Бег 100 м				15,0	14,05	14,0	13,5	13,2
Бег 60 м	9,6	9,4	9,3	9,2	9,0	8,6	8,4	8,2
Скакалки за 1 мин	30 - 50	50 - 70	70 - 90	90 - 100	100 - 120	120 - 130	130 - 150	150 - 200
Метание мяча (теннис)	22 - 25	25 - 28	28 - 30	30 - 32	32 - 34	34 - 36	36 - 40	40 - 45
Отжимание в упоре (раз)	9	12	15	18	21	24	27	30
Подтягивание		2 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 12
Снаряды (мешки боксер)	7х1,5 10,5 мин	8 х 1,5 12 мин	9 х 1,5 13,5 мин	7 х 2 14 мин	8 х 2 16 мин	9 х 2 18 мин	10 х 2 20 мин	11 х 2 22 мин
В парах по заданию	5 х 1,5 7,5 мин	6 х 1,5 9 мин	7 х 1,5 10,5 мин	6 х 2 12 мин	7 х 2 14 мин	8 х 2 16 мин	9 х 2 18 мин	10 х 2 20 мин
Вольный бой		3 х 1 3 мин	3 х 1 3 мин	3 х 1,5 4,5 мин	3 х 1,5 4,5 мин	3 х 2 6 мин	3 х 2/ 4 х2 6 / 8 мин	4 х 2 8 мин

Количество ударов по мешку за 8 с				28	28	30	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин				284	284	292	292	244

Итоговая аттестация обучающихся

Контрольные упражнения	
Бег 1000 м	3,4
Бег 100 м	13,2
Бег 60 м	8,2
Скакалки за 1 мин	150 - 200
Метание мяча (теннис)	40 - 45
Отжимание в упоре (раз)	30
Подтягивание	9 - 12
Снаряды (мешки боксер)	11 x 2 22 мин
В парах по заданию	10 x 2 20 мин
Вольный бой	4 x 2 8 мин
Количество ударов по мешку за 8 с	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	244

Итоговая аттестация обучающихся

Контрольные нормативы по ОФП и ТП в спортивно – оздоровительной группе отделения рукопашного боя

Контрольные упражнения	Низк.	Средн.	Высок.
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и так же кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ БОКС**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7,4 с)
	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 1 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ОТДЕЛЕНИЯ БОКС**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 20 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 2 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,0 м, слабой рукой не менее 2,5 м)
СФП	Количество ударов по мешку за 8 с 28 ударов
	Количество ударов по мешку за 3 мин 284 удара

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 3 раз)	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 3 раз)
	Передача на точность в прыжке (не менее 3 раз)	Передача на точность в прыжке (не менее 3 раз)
	Подача верхняя прямая в пределы площадки (не менее 2 раз)	Подача верхняя прямая в пределы площадки (не менее 2 раз)
	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) (не менее 4 раз)	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) (не менее 4 раз)
	Прием подача в зону 3 (не менее 2 раз)	Прием подача в зону 3 (не менее 2 раз)
	Нападающий удар по мячу через сетку с подбрасыванием тренера (не менее 3 раз)	Нападающий удар по мячу через сетку с подбрасыванием тренера (не менее 3 раз)
	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу

	(количество серий) (не менее 8 раз)	(количество серий) (не менее 8 раз)
--	-------------------------------------	-------------------------------------

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и длинные дистанции	Бег 20 м с ходу (не менее 3.0)	Бег 20 м с ходу (не менее 3.5)
	Бег 30 м (не менее 6.3)	Бег 30 м (не менее 6.5)
	Бег 60 м (не менее 12.6)	Бег 60 м (не менее 12.0)
	Бег 300 м (не менее 60.0)	Бег 300 м (не менее 68.0)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и	Бег 20 м с ходу	Бег 20 м с ходу

длинные дистанции	(не менее 2.6)	(не менее 2.8)
	Бег 30 м (не менее 5.7)	Бег 30 м (не менее 5.4)
	Бег 300 м (не менее 46.0)	Бег 300 м (не менее 58.0)
	Бег 1000 м (не менее 3.55)	Бег 1000 м (не менее 4.05)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)	
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	
Техническое мастерство	Удар по мячу на точность (число попаданий) (не менее 7 раз)	
	Жонглирование (не менее 10 раз)	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Ожидаемые результаты

Задачи	Ожидаемые результаты
Продолжать на основе достигнутых результатов деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ» целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по культивируемым видам спорта, совершенствуя методы и подходы в тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по культивируемым видам спорта. Рост рейтинга спортивной школы.
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям законодательства РФ.
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы)	Оптимальная материально – техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий.
Обеспечить формирование ценностного отношения к жизни, своему собственному здоровью, к культуре и толерантного отношения к окружающим.	Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи (данные ОВФД)
Увеличение количества учащихся Программы взаимодействия, платные услуги. Развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, физическом, нравственном совершенствовании	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся
Развитие адаптивного спорта для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития в рамках Федеральной и региональной программ «Доступная среда» и реализации	Издание методического пособия, обеспечение доступа к объектам спорта.

экспериментальной работы	
Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.	Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни	Активное участие учащихся в различных досуговых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

Требования к уровню подготовки выпускников. Модель выпускника.

Требования к уровню подготовки выпускников содержат три компонента:

уровень теоретической подготовленности – перечень необходимых для усвоения и воспроизведения каждым обучающимся знаний;

уровень физической подготовленности – степень сформированности и развитости необходимых физических качеств (общих и специальных),

уровень владения техническими приёмами и навыками в избранном виде спорта; третий компонент – использование приобретенных знаний, умений и навыков в практической деятельности (соревновательной или профессиональной).

Требования к уровню подготовки выпускников.

Выпускник должен знать / понимать:

✓ понятия «физическая культура», «спорт» «массовый спорт», «спорт высших достижений»;

✓ значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;

✓ спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

✓ влияние физических упражнений на организм спортсмена (характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха; понятие об утомлении и переутомлении; восстановительные мероприятия в спорте; критерии готовности к повторной работе; спортивный массаж; самомассаж, баня/сауна)

✓ этапы развития отечественного спорта (возникновение и эволюция избранного вида спорта; зарождение спорта в России; первые чемпионаты страны; участие отечественных спортсменов в международных соревнованиях; достижения спортсменов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.; современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского избранного вида спорта в нашей стране)

✓ личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте (понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю; гигиенические требования к питанию спортсмена; значение витаминов и минеральных солей; калорийность питания; нормы потребления белков, углеводов и жиров; режим дня и особенности питания в дни соревнований)

✓ травматизм в спорте и его профилактика

✓ характеристика системы подготовки (основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление; построение процесса подготовки в годичном цикле; характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов; динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов; соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; виды соревновательных нагрузок) управление подготовкой спортсменов (основные функции управления процессом подготовки - планирование, контроль и реализация плана; контроль уровня подготовленности; контроль тренировочных и соревновательных нагрузок; контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности; самоконтроль в избранном виде спорта, его формы и содержание)

✓ основы техники и технической подготовки

✓ основы тактики и тактической подготовки

✓ характеристики физических качеств и методика их воспитания (характеристика и методика воспитания силовых качеств; скоростных качеств; координационных качеств; специальной (скоростной) выносливости)

✓ соревнования по избранному виду спорта (планирование, организация и проведение соревнований; положение о соревнованиях; характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная; основные правила; судейство соревнований; судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов)

✓ Психологическая подготовка (общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка; формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов; психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена)

Модель выпускника.

Выпускник ДЮСШ:

- успешно освоил образовательную программу по выбранному виду спорта в полном объеме;

- имеет спортивный разряд или спортивное звание;

- имеет опыт инструкторско-судейской практики или квалификацию спортивного судьи;

- владеет основами компьютерных технологий, применяемых в спорте;

- владеет навыками самоконтроля, самоанализа, культурой речи и поведения;

- обладает нравственным потенциалом, правильно оценивает свои действия и поведение;

- обладает коммуникативным потенциалом, владеет коммуникативными умениями и навыками;
- владеет знаниями своих гражданских прав и умеет их реализовать;
- уважает свое и чужое достоинство, собственный труд и труд других людей;
- ответственно и осмысленно осуществляет выбор собственных действий, контролирует и анализирует их, обладает чувством социальной ответственности;
- способен к жизненному самоопределению и самореализации, быстро адаптируется к социальной среде, умеет продуктивно взаимодействовать с людьми;
- готов к дальнейшему самообразованию, освоению современных форм и методов обучения, применяемых в учреждениях высшего и среднего профессионального образования;
- умеет ориентироваться в условиях современного общества, в том числе в рамках социально-культурной среды;
- обладает физическим потенциалом, соблюдает режим дня, ведет здоровый образ жизни и активно пропагандирует это направление.