

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята
на педагогическом совете
Протокол от 29.08.2024 № 1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С.Ю.Кормильцев
Приказ от 30.08.2024 № 124-ОД

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

Красная Поляна, 2024

Структура образовательной программы

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи реализации образовательной программы.
3. Формы и режим реализации образовательной программы.
4. Ожидаемые результаты.
5. Учебный план и содержание разделов программы.
6. Методическое обеспечение программы.
7. Материально-технические условия.
8. Учебно-информационное обеспечение.
9. Кадровое обеспечение.
10. Формы контроля и подведение итогов.
11. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районной Детско-юношеской спортивной школы пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области (далее программа) разработана на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ»; (ред. От 07.06.2013 г);

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

МКОУ ДО ДЮСШ (далее ДЮСШ) работает в соответствии с лицензией серия 43 Л 01 № 0000909, регистрационный номер 1402 от 06 декабря 2015 года, Уставом, утвержденным постановлением администрации Вятскополянского района от 20.11.2015 №1187, типовыми программами подготовки в детско-юношеских спортивных школах и детско-юношеских школах олимпийского резерва, допущенными Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

2. Цель и задачи образовательной программы.

Цель: реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная деятельность ДЮСШ направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях различными видами спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- получение начальных знаний о физической культуре и спорте;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов, профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и молодёжи выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

ДЮСШ осуществляет учебно-тренировочный процесс на различных уровнях освоения общеразвивающих программ: ознакомительный, базовый и углубленный.

Задачи образовательной программы.

Образовательные:

- Формирование специальных знаний, умений;
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

Развивающие:

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- Формирование нравственного сознания личности;
- Воспитание качеств, взглядов, убеждений;
- Формирование способов поведения в обществе, способов самоконтроля;
- Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Задачи на ознакомительном уровне:

- обеспечение стабильности занимающихся, посещаемости ими учебно -тренировочных занятий;
- выявление динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- освоение обучающимися основ гигиены и самоконтроля.
- освоение правил спортивных игр, техники выполнения действий в спортивных играх.

Задачи на базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

Задачи на углубленном уровне:

- углубленная тренировка в выбранном виде спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

3. Формы и режим организация образовательной деятельности.

Образовательный процесс осуществляется по следующим уровням обучения:

- ознакомительный уровень – 1 год;
- базовый уровень – 3 года;
- углубленный уровень – 6 лет.

Учебные программы ДЮСШ предусматривают разностороннюю подготовку обучающихся с использованием средств, применяемых в различных видах спорта. Программный материал рассчитан на 42 недели занятий и 4 недели занятий по индивидуальным программам летнего сопровождения (всего 46 недель).

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года с проведением индивидуального отбора.

Параметры организации образовательного процесса на различных уровнях освоения общеобразовательной общеразвивающей программы

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (42 недели)										
	Ознакомительный уровень (стартовый)		Базовый уровень			Углубленный уровень					
	36 нед	42 нед									
Годы обучения	1-й		2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Срок обучения	1 год		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	4 год	5год	6 год
Возраст	от 5 до 17 лет		от 8 до 18 лет			от 12 до 18 лет					
Число обучающихся в группе	15-25 чел		12-20 чел			12-20 чел		12-20 чел		8-15 чел	
Количество часов в неделю	2 ч/нед	4 ч/нед	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед	12 ч/нед	
Общее количество часов в год	72ч	168ч	168	252	252	336ч	420	420ч	504ч	504ч	
Количество занятий в неделю	2		2	3	3	4	5	5	4	5	
Количество занятий в год	72	84	84	126	126	168	210	210	168	210	
	Программа сопровождения в летний период (4 недели)										
Количество часов		16ч	16ч	24ч	24ч	32ч	40ч	40ч	48ч	48ч	

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения образовательной программы – совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, приобретаемых обучающимися при освоении программы по ее завершению.

К числу планируемых результатов относятся личностные, метапредметные и предметные.

Личностные:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- прилежание и ответственность за результаты обучения.

Метапредметные:

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
- речевая деятельность, навыки сотрудничества;
- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

Предметные:

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.

Результатом освоения образовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся будет знать:

1. Исторические сведения о возникновении командно-игровых видах в России и в мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся будет уметь:

1. Владеть основами техники в командно-игровых видах спорта.
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию
3. Владеть основами тактики защиты и нападения.
4. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Результатом освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке. Результативность освоения программы определяется промежуточной аттестацией. Для обучающихся старших возрастов помимо прироста показателей по ОФП и СФП,

результативность определяется присвоением спортивных разрядов согласно «Единой всероссийской спортивной классификации» при условии участия их в спортивных соревнованиях.

Обучающиеся старших возрастов должны:

1. Приобрести углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобрести специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеть основными приемами игры в командно-игровых видах спорта (перемещения, ведение, броски, передачи, обманные движения и др.).
4. Уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в группах.
5. Уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявлять гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеть навыками коллективной игры.
9. Повысить уровень функциональной подготовки.

5. Учебный план и содержание разделов программы.

На всех уровнях сложности программы перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки.

Учебный год в школе начинается 1 сентября для сформированных групп, 15 сентября – для вновь набранных. Академический час составляет 45 минут.

Учебный план

№	Разделы подготовки	Уровни сложности программы									Формы контроля и аттестации
		Ознаком уровень	Базовый уровень			Углубленный уровень					
			1 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1	Теоретическая подготовка	18	18	25	25	33	42	42	50	50	Теоретические тесты
2	ОФП	78	78	68	68	103	116	116	135	135	Тестирование
3	СФП	28	28	71	71	104	118	118	138	138	Тестирование
4	ТТП	27	27	57	57	70	114	114	140	140	Тестирование
5	Соревновательная подготовка	14	14	23	23	18	20	20	30	30	Соревнование, учебная игра (спарринг)
6	Инструкторская и судейская подготовка			5	5	5	7	7	8	8	Учебные игры, спарринги, судейство
7	Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Контрольно-тестовые упражнения
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Беседа
	Всего часов	168	168	252	252	336	420	420	504	504	

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теоретические сведения могут сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми и т.п. Примерное содержание занятий по теоретической подготовке изложено в учебных программах по видам спорта.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение Направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям. Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть взаимодействия с партнерами. Избрав тактический рисунок игры или систему тактических

взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. Только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинает с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Соревнования.

Соревнования по видам спорта проводятся в соответствии с календарем соревнований. Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

Соревновательная подготовка занимает важное место в подготовке спортсменов, как в годичном, так и в многолетнем циклах. Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях.

Учебные игры.

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

Инструкторско-судейская практика.

На спортивно-оздоровительном этапе инструкторская и судейская практика в учебном плане не предусмотрена. Однако, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Контрольно-нормативные мероприятия.

Проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярно (1 раз в год) комплексное тестирование и заносится в протокол. В задачи контроля входят: диагностика

спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения.

Общий режим работы ДЮСШ

Режим работы ДЮСШ определяется Уставом МКОУ ДО ДЮСШ, приказом директора и является следующим:

- Администрация: понедельник – пятница с 8.00 до 17.00; с 12.00 до 13.00 – обед, суббота - воскресенье – выходные дни.
 - Тренера - преподаватели: понедельник – воскресенье – рабочие и выходные дни, согласно расписанию занятий:
 - первая смена: 8.00 – 12.00ч.;
 - вторая смена: 14.00 – 21.00 ч.
 - Педагоги-организаторы, методист, диспетчер по ГТО: понедельник – пятница с 8.00 до 16.12, с 12.00 до 13.00 – обед, суббота-воскресенье – выходные дни.
 - Рабочие по обслуживанию зданий: понедельник - пятница с 8.00 до 17.00, обед – с 12.00 до 13.00; суббота, воскресенье – выходные дни.
 - Сторожа и вахтеры: по графику.
 - Уборщики служебных помещений: понедельник-пятница по сменам.
 - 7.00 -14.00 - первая смена, обед с 11.00 до 12.00
 - 11.00 – 18.00 - вторая смена, обед с 14.00 до 15.00
- Суббота, воскресенье – выходные дни.

В ДЮСШ осуществляется дополнительное образование в соответствии с примерными программами спортивной подготовки для всех видов детско-юношеских спортивных школ, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту, по видам спорта: баскетбол, футбол, лыжные гонки, дзюдо, армейский рукопашный бой, хоккей с шайбой, волейбол, легкая атлетика, ОФП.

В ДЮСШ установлен максимальный объем нагрузки для обучающихся по каждому уровню сложности спортивной подготовки, соответствующий санитарным нормам и правилам. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в мае. Учебный час равен 45 мин.

Методическое обеспечение программы.

Основные принципы обучения:

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов футбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся футболу о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирования:** усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся футболу.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

-задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно- силовых качеств решают в первой половине основной части;

-задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части;

-динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Методы и формы организации прохождения разделов программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы вида спорта ТБ, Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях.
2	ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	СФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест.
4	Техническо-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест, соревнование

5	Соревновательная подготовка	групповая, мало групповая, командная	практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
---	-----------------------------	--------------------------------------	--	--	---

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. определить цель тестирования;
2. обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
2. разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
3. жеисследователи;
4. схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
5. интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
6. тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Рекомендации проведения контрольных упражнений.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с

высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Одной из задач в рамках реализации программы является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Приоритетными направлениями воспитания обучающихся в ДЮСШ являются:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость) и пр.

В соответствии с этим на протяжении всего времени реализации программы, решается задача формирования таких личностных качеств как, воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка.

Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует

занимающихся.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Одна из задач тренера-преподавателя - это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподавателю необходимо поощрять успехи не только в спортивных занятиях, но и в учебе.

План воспитательных мероприятий

№	Мероприятия	Ответственные
СЕНТЯБРЬ		
1	Беседы: - правила дорожного движения; - техника безопасности на занятиях; - режим питания, отдыха и занятий; - значение регулярных занятий физической культурой и спортом; - о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; - подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; - проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.	методист, тренеры-преподаватели
2	Мероприятия в рамках недели безопасности: - Игровые мероприятия для обучающихся спортивных отделений в рамках Всероссийской акции «Внимание - дети!» (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Культура дорожного движения - дорога без опасности»	тренеры-преподаватели
3	Антинаркотическая профилактическая беседа «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
4	Тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ		
1	Участвовать во Всероссийской акции «Спорт вместо наркотиков»	педагог-организатор
2	Беседа «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ		

1	Зимний Фестиваль ВФСК ГТО среди учащихся, посвященный дню борьбы с наркотиками	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ		
1	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр, наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
2	Соревнования по видам спорта на призы Деда Мороза	тренеры-преподаватели
3	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
4	Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних»	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
1	«Рождественская лыжная гонка памяти Тренера-преподавателя Нагорных В.М.»	
2	Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады с Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	методисты, тренеры-преподаватели
3	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно- массовых мероприятиях: «Лыжня России», «Первенство района по лыжным гонкам памяти Олимпийского чемпиона Е. Беляева», «Открытый районный турнир по стритболу, памяти Н.А. Усанова».	тренеры-преподаватели
2	Военно-спортивная игра «Орленок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
МАРТ		
1	Лыжный марафон памяти тренера по лыжным гонкам А.Г. Кашина	тренеры-преподаватели
2	Весенний Фестиваль ГТО	тренеры-преподаватели
3	Цикл мероприятий в дни школьных каникул.	тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		

1	Мероприятия по уборке и благоустройству территорий с участием обучающихся в рамках Всероссийской экологической акции «Зелёная весна-2019» («Весенняя неделя добра»)	тренеры-преподаватели
2	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
3	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики «Космическая одиссея»	тренеры-преподаватели
МАЙ		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
4	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ-АВГУСТ		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели

Содержание профориентационной деятельности.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Задачи:

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических занятий;

- работа с учебными материалами вне занятий - практики и практикумы, экскурсии и др.;

- работа в пространстве расширенного социального действия - познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, беседа, рассказ, экскурсия, встречи со спортсменами.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,

- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

ДЮСШ работает по следующим программам:

Программы	Срок реализации	тренер-преподаватель
1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (базовый уровень)	6 лет	Гараев И.А. Ельченкова Е.А.
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 1-4 класс» (базовый уровень)	1 год	Ельченкова Е.А.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для малышей» (ознакомительный уровень)	1 год	Ельченкова Е.А.
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка баскетболистов» (базовый уровень)	1 месяц	Ельченкова Е.А.
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» (ознакомительный уровень)	1 год	Пылаев С.А.
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжник» (базовый уровень)	3 года	Пылаев С.А.
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (углубленный уровень)	5 лет	Пылаев С.А.
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка лыжников» (базовый уровень),	1 месяц	Пылаев С.А.
9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка лыжников» (углубленный уровень)	1 месяц	Пылаев С.А.
10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный хоккеист» (ознакомительный уровень)	1 год	Нурмухаметов Р.Р.
11. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (базовый уровень)	3 года	Нурмухаметов Р.Р.
12. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» (углубленный уровень)	5 лет	Нурмухаметов Р.Р.

13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка хоккеистов летом» (базовый уровень)	1 месяц	Нурмухаметов Р.Р.
14. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка хоккеистов летом» (углубленный уровень)	1 месяц	Нурмухаметов Р.Р.
15. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболист» (базовый уровень)	3 года	Габидуллин А.А.
16. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (углубленный уровень)	5 лет	Габидуллин А.А.
17. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа сопровождения в летний период «Футбольное лето» (базовый уровень)	1 месяц	Габидуллин А.А.
18. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа сопровождения в летний период «Футбол летом» (углубленный уровень)	1 месяц	Габидуллин А.А.
19. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой»	5 лет	Равдин Ю.Н.
20. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (базовый уровень)	3 года	Панагушин Ю.А Симонов И.А.
21. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»	6 лет	Панагушин Ю.А Симонов И.А.
22. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	6 лет	Луптаков Н.А.
23. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	1 год	Луптаков Н.А.
24. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»	1 год	Мусина Э.М.
25. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступень»	1 год	Хазиева Д.Р.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Консультативно-методическая помощь:

1. Разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности.
2. Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ.
3. Организация и проведение районной спартакиады школьников
4. Организация и проведение районных соревнований
5. Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

1. Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры
2. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней.
3. Участие в районных, областных курсах и семинарах.
4. Обеспечение современной методической литературой.
5. Изучение правил соревнований и изменений в них.
6. Самовыдвижение на присвоение квалификационных категорий.
7. Самообразование.

Кадровое обеспечение

В ДЮСШ работает 6 штатных тренеров-преподавателей, 2 педагога-организатора, 1 методист и 6 тренеров-преподавателей по совместительству.

Образование	2024-2025	
	Количество	% от общего числа педагогов
Высшее профессиональное	9	62
в том числе педагогическое	7	80
в том числе физкультурное	3	40
Среднее профессиональное	5	38
в том числе педагогическое	2	33
в том числе физкультурное	2	33
среднее	1	
ИТОГО:	15	

Педагогический состав по педагогическому стажу

Педагогический стаж	Количество педагогов
до 5 лет	1
5-10 лет	1
10-20 лет	1
Свыше 20 лет	12
ИТОГО:	15

Уровень квалификации педагогических кадров

Категория (тренеры-преподаватели, педагоги- организаторы, методист)	2024-2025 учебный год	
	Кол-во	% от общего числа педагогов
Высшая	-	-
Первая	1	7
Вторая	-	
Не имеют категории	1	7
- из них соответствуют занимаемой должности	14	93
Итого:	15	

Материально-техническое обеспечение

Финансирование ДЮСШ осуществляется из средств местного бюджета. Учебно-тренировочный процесс проводится на базах ДЮСШ, двух общеобразовательных школ района, ДЮСШ г. Сосновки, Спортивно-оздоровительного центра дер. Средние Шуни.

Проблема привлечения учащихся в спортивные объединения ДЮСШ и повышения качества обучения всецело зависит от укрепления учебно-материальной и материально-технической базы школы.

В школе имеются: компьютеры, цифровой фотоаппарат; музыкальный центр, магнитофон, видеоматериалы по видам спорта;

Спортивный инвентарь: столы для настольного тенниса, шведские стенки, гимнастические брусья и перекладина.

Баскетбол:	<ul style="list-style-type: none"> - мячи баскетбольные - сетка баскетбольная - форма баскетболиста - кольцо баскетбольное - табло - щит баскетбольный - стойка баскетбольная мобильная 	<ul style="list-style-type: none"> 30 штук 10 комплектов 8 пар 2штук 1 штуки 2 штуки 1 шт
Футбол:	<ul style="list-style-type: none"> - мячи футбольные - сетка футбольная сетка для минифутбола - футбольные ворота - ворота для минифутбола - форма футболиста - гетры футбольные 	<ul style="list-style-type: none"> 20 штуки 1 штук 2 комп. 1 комплект 1 комплект 10 комплекта 15 пар
Лыжные гонки:	<ul style="list-style-type: none"> - лыжи - лыжи-роллеры - лыжные палки - лыжные ботинки - эспандер лыжный - секундомер - крепления лыжные -снегоход 	<ul style="list-style-type: none"> 40 пар 12 пар 40 пар 40 пары 8 штуки 4 штуки 40 пар 1 шт.
Дзюдо:	<ul style="list-style-type: none"> - татами - куртки дзюдоги - костюм дзюдо - ковер борцовский 	<ul style="list-style-type: none"> 90 листов 15 штук 15 комплектов 1 штука
Армейский рукопашный бой	<ul style="list-style-type: none"> -татами -манекены -шлем -защита -эспандер 	<ul style="list-style-type: none"> 50 листов 10 шт 6 шт 6 шт 2 шт
Хоккей с шайбой	<ul style="list-style-type: none"> экипировка хоккеиста и вратаря ворота для хоккея с сетками клюшки шайбы коньки свисток секундомер 	<ul style="list-style-type: none"> 3 комплекта 2 комплекта 30 штук 50 штук 30пар 2 шт 2 шт

Волейбол	мячи волейбольные	20 шт
	сетка волейбольная	4 шт
	тренажер	1 шт
ОФП	скакалки	10 шт
	мячи для фитнеса	4 шт
	обручи	20 шт
	координационный тренажер	1 шт
	тренажерный зал	1 шт
	винтовки пневматические	4 шт
	гимнастическая стенка	2 шт.
	гимнастическая перекладина	1 шт
	гимнастические брусья	1 шт
	канат	3 шт

12. Формы контроля и подведение итогов. Внутренний мониторинг.

В ДЮСШ действует система оценки, контроля и учета знаний и уровня физической подготовленности, которая позволяет отследить рост индивидуального развития обучающегося. Она включает в себя текущий контроль и аттестацию (промежуточную и итоговую).

Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания разделов образовательной программы, применяется ко всем обучающимся независимо от вида образовательной программы. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеразвивающие программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Задачи аттестации:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области общеобразовательной общеразвивающей программы;
- соответствие результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

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 создается 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 - июне, повторная аттестация — в августе.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися всей образовательной программы.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы: педагогическое наблюдение, диагностика/мониторинг физической подготовленности.

Формы подведения итогов: тестирование по ОФП, СФП, ТТП, учет результатов соревновательной деятельности, зачет. Результаты аттестации оформляются по форме документально (протоколом), утвержденным ДЮСШ.

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

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

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.

Внутришкольный контроль.

Большую роль в обеспечении эффективности образовательного процесса играет качественный и объективный внутришкольный контроль. Система внутришкольного контроля включает в себя мероприятия, позволяющие получить реальные данные по состоянию образовательного процесса в ДЮСШ в целом. Основным объектом контроля является деятельность педагогических работников.

Цели внутришкольного контроля:

- совершенствование деятельности ДЮСШ;
- улучшение качества образования;
- соблюдение законодательства Российской Федерации в области образования;
- реализация принципов государственной политики в области образования;
- исполнение нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность ДЮСШ;
- защита прав и свобод участников образовательного процесса;
- проведение анализа и прогнозирования тенденций развития образовательного процесса;
- повышение мастерства тренеров-преподавателей.

Задачи внутришкольного контроля:

- сбор и обработка информации о состоянии учебно-тренировочного процесса ДЮСШ;
- осуществление контроля над исполнением законодательства в области образования;
- выявление случаев нарушений и неисполнения законодательных и иных нормативно-правовых актов, принятие мер по их пресечению;
- анализ причин, лежащих в основе нарушений, принятие мер по их предупреждению;
- анализ и экспертная оценка эффективности результатов деятельности педагогических работников;
- изучение результатов педагогической деятельности, выявление положительных и отрицательных тенденций в организации образовательного процесса и разработка на этой основе предложений по распространению педагогического опыта и устранению негативных тенденций;

- оказание методической помощи педагогическим работникам ДЮСШ в учебно-воспитательной работе;
- систематический контроль качества преподавания, соблюдения тренерами-преподавателями научно-обоснованных требований к содержанию, формам и методам учебно-воспитательной работы;
- поэтапный контроль процесса освоения образовательных программ обучающимися, уровня их развития, владения методами самоподготовки и самосовершенствования.

Внутришкольный контроль осуществляется: директором, заместителем директора по учебно-спортивной работе, методистом ДЮСШ в форме:

- плановых проверок в соответствии с утвержденным планом-графиком, который обеспечивает периодичность и исключает нерациональное дублирование в организации проверок и доводится до членов педагогического коллектива до начала учебного года;
- оперативных проверок — в целях установления фактов и проверки сведений о нарушениях, указанных в обращениях обучающихся и их родителей, организаций и урегулирования конфликтных ситуаций в отношениях между участниками образовательного процесса;
- мониторинга сбора, системного учета, обработки и анализа информации по организации и результатам образовательного процесса для эффективного решения задач управления качеством образования; - административной работы директора, заместителя директора с целью проверки успешности обучения в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Основные правила внутришкольного контроля: контроль должен быть плановым, обоснованным, квалифицированным, многосторонним, четко организованным, результативным. Основанием для проведения внутришкольного контроля является: заявление педагогического работника на аттестацию, план-график проведения внутришкольного контроля, обращение физических и юридических лиц по поводу нарушений в области образования.

План-график внутришкольного контроля разрабатывается и доводится до сведения работников в начале учебного года. Работник должен быть предупрежден о проведении плановой проверки заранее.

Директор ДЮСШ или его заместитель вправе осуществлять инспекционный контроль результатов деятельности работников по вопросам: использования методического обеспечения в образовательном процессе, реализации утвержденных образовательных программ и учебных планов, соблюдения утвержденных календарных учебных графиков, соблюдения устава, правил внутреннего трудового распорядка и иных локальных актов ДЮСШ, соблюдения порядка проведения промежуточной аттестации обучающихся и текущего контроля.

Результаты внутришкольного контроля оформляются в виде аналитической справки. Итоговый материал должен содержать констатацию фактов, выводы и, при необходимости, предложения. Информационный материал о результатах проверки доводится в течение 7 дней с момента завершения проверки до педагогических работников. Педагогические работники после ознакомления с результатами внутришкольного контроля должны поставить подпись под итоговым материалом, удостоверяющую, что они поставлены в известность о результатах контроля. Они вправе сделать запись в итоговом материале о несогласии с результатами контроля в целом или по отдельным фактам и выводам.

По итогам внутришкольного контроля в зависимости от его форм, целей и задач, а так же с учетом реального положения дел:

- проводятся заседания педагогических советов, рабочие совещания с педагогическим составом;
- сделанные замечания и предложения фиксируются в документации согласно номенклатуре дел детско-юношеской спортивной школы.

Результаты внутришкольного контроля могут учитываться при проведении аттестации педагогических работников.

Директор по результатам внутришкольного контроля принимает следующие решения:

- об издании соответствующего приказа;
- об обсуждении итоговых материалов внутришкольного контроля педагогическим советом ДЮСШ;
- о привлечении к дисциплинарной ответственности;
- иные решения в пределах своей компетенции.

О результатах проверки сведений, изложенных в обращениях обучающихся, их родителей, а также в обращениях и запросах других граждан и организаций, им сообщается в установленном порядке и в установленные сроки.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры на отделении Футбол

	Контрольные упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Бег 300 м (сек)	76,0	67,0	60,0	59,0	57,0						
3.	Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	200	220	225	240	250	255
6.	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	24	28	35	40	45	55	65	75	80	85	90
7.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	9	10	12	12	13	13
8.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(с)	14,0	13,0	12,0	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
9.	Жонглирование мячом (количество раз)			8	10	12	20	25	35	35	40	40

Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры на отделении Баскетбол

7 - 8 лет

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
Отжимание в упоре на руках (раз)	9	10	11	10	11	12
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

9 - 10 лет

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	24	26	28	25	27	29
Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

11 - 12 лет

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6

Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

13 - 14 лет

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.5	6.2	5.0	6.5	5.5	4.9
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.2	9.3	8.9	9.7	9.3	8.4
Прыжок в длину с места (см)	125	145	175	135	145	190
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	8	10	14	10	15	19
Бег 300 метров (мин., сек)	1.17	1.13	1.10	1.15	1.10	1.05
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.3	4.4	4.2	4.1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	30	32	32	34	36
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	11.0	10.8	10.6	11.5	11.0	10.5
Передача мяча в стену (30 сек)	26	28	30	27	29	31
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

15 - 16 лет

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.4	6.1	5.0	6.4	5.4	4.8
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.0	9.1	8.7	9.5	9.1	8.2

Прыжок в длину с места (см)	130	150	180	140	150	195
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	9	11	15	11	16	20
Бег 300 метров (мин., сек)	1.12	1.08	1.05	1.10	1.05	1.00
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.4	4.2	4.1	4.2	4.0	3,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	34	36	38	38	40	42
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	10.05	10.3	10.1	11.0	10.05	10.0
Передача мяча в стену (30 сек)	27	29	31	28	30	32
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на отделении Лыжные гонки

№	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	6-8	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
		9-10	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
		11-12	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
		13-15	5,3	5,1	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег 60 м (сек)	6-8	Без учета времени					
		9-10	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
		11-12	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
		13-15	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	6-8	110	120	140	105	115	135
		9-10	130	140	160	120	130	150
		11-12	150	160	180	135	145	165
		13-15	170	190	215	150	160	180
		16-17	195	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики из виса на высокой перекладине, девочки из виса)	6-8	1	2	3	4	6	11
		9-10	2	3	5	7	9	15
		11-12	3	4	7	9	11	17
		13-15	6	8	12	10	12	18

	лежа на низкой)	16-17	9	11	14	11	13	19
5.	Отжимание в упоре на руках	6-8	7	10	17	4	6	11
		9-10	10	13	22	5	7	13
		11-12	13	18	28	7	9	14
		13-15	20	24	36	8	10	15
		16-17	27	31	42	9	11	16
Специальная физическая подготовка								
1.	Классический стиль. 1 км (мин, сек)	6-8	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
		9-10	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
		11-12	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	3 км	13-15	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
		16-17				20,00	19,00	17,00
	5 км	16-17	27,30	26,10	24,00			

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на отделении Волейбол

№	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	6-8	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
		9-10	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
		11-12	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
		13-15	5,3	5,1	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег 60 м (сек)	6-8	Без учета времени					
		9-10	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
		11-12	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
		13-15	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	6-8	110	120	140	105	115	135
		9-10	130	140	160	120	130	150
		11-12	150	160	180	135	145	165
		13-15	170	190	215	150	160	180
		16-17	195	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики из вися на высокой перекладине, девочки из вися)	6-8	1	2	3	4	6	11
		9-10	2	3	5	7	9	15
		11-12	3	4	7	9	11	17
		13-15	6	8	12	10	12	18

	лежа на низкой)	16-17	9	11	14	11	13	19		
5.	Отжимание в упоре на руках	6-8	7	10	17	4	6	11		
		9-10	10	13	22	5	7	13		
		11-12	13	18	28	7	9	14		
		13-15	20	24	36	8	10	15		
		16-17	27	31	42	9	11	16		
Специальная физическая подготовка										
1.	Верхняя передача мяча у стенки	юноши								
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
		4	6	10	12	14	17	20	24	28
2	Прием мяча снизу двумя руками	2	3	4	5	6	7	8	9	9
3	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Специальная физическая подготовка										
1.	Верхняя передача мяча у стенки	девушки								
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
		3	5	8	10	12	14	16	18	20
2	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на отделении Хоккей с шайбой

№	Контрольное упражнение	Возраст					
		5	6	7	8	9	10
Общая физическая подготовка							
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59	4,32	4,25	4,17	4,12
2	Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	139,1	147,8	160,3	182,5	190,3
3	Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23	31	37	41	43
4	Бег 20 м спиной вперед	9,38	8,16	7,56	7,17	6,93	6,81
5	Челночный бег 4*9 м	12,92	12,13	11,25	11,03	10,89	10,73
6	Комплексный тест на ловкость	17,76	17,16	17,01	16,88	16,69	16,61
Специальная физическая и техническая подготовка							
1	Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,36	4,28	4,21	4,18
2	Бег спиной вперед на коньках	7,39	6,78	6,33	6,27	6,22	5,94

	20 м (с)						
3	Челночный бег на коньках 6*9 м (с)	17,67	16,93	16,68	16,47	16,32	16,24
4	Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37	12,99	12,39	12,10	11,98
5	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	8,3	7,9	7,7
6	Слаломный бег с шайбой	17,13	15,73	14,98	14,42	14,19	14,03

№	Контрольное упражнение	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
Общая физическая подготовка							
1	Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2	Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5	13
3	Бег 400 м (с)	74	70	66	64	62	60
4	Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18	20
5	Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	14	15	16
6	Бег 3000 м (мин)	-	-	12,6	12,3	12,0	11,8
Специальная физическая и техническая подготовка							
1	Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4	4,3
2	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22	21
3	Челночный бег 5*54 м (с)	48,0	48,4	46,0	45,0	44,0	43,0
4	Обводка 5-и стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
5	Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10	10

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
на отделении Легкая атлетика**

испытания	оценка	7-8 лет	
		мальчики	девочки
Бег 30 м.	3	6,9	7,1
	4	6,7	6,8
	5	6,0	6,2
Прыжки в длину с	3	110	105
	4	120	115

места	5	140	135
Метание теннисного мяча в цель на 6 м, раз	3	2	1
	4	3	2
	5	4	3
поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин.	3	21	18
	4	24	21
	5	35	30
сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	7	4
	4	10	6
	5	17	11
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи, см)	3	+1	+3
	4	+3	+5
	5	+7	+9
Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз	3	6	4
	4	9	6
	5	15	11

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
на отделении Легкая атлетика**

№	Контрольные упражнения оценка	Оценки (юноши)				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,50	5,35	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5,20	5,10	4,55	4,40	4,30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						

1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
на отделении Легкая атлетика**

№	Контрольные упражнения оценка	Оценки (девушки)				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5,20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31

3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
на отделении ОФП**

испытания	Нормативы 5-6 лет	
	мальчики	девочки
Бег на 30м (с)	7.0-8.4	7.4-8.9
прыжки в длину с места (см)	86-106	65-94
Подъем туловища лежа на спине	7-14	6-13
Наклон вперед из положения стоя (см)	4-7	7-10
Метание мешочка с песком (м)	4,3-8,0	3,2-4,8
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз)	5	4
Отбивание мяча	8-13	5-13
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	4-10	3-9

испытания	Нормативы 6-7 лет	
	мальчики	девочки
Бег на 30м (с)	6,5-8,1	7,0-8,4
прыжки в длину с места (см)	93,5-122	77,5-99,5
Подъем туловища (за 30 сек.)	8-15	7-14
Наклон вперед (см)	5-8	8-11
Отбивание мяча (количество раз)	15	15
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз)	6	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	6-12	5-11
Отбивание мяча	9-13	6-13

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
на отделении Дзюдо**

Нормативы общей физической, специальной подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория 26-50 кг.	Весовая категория 24-40 кг
координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на	Подъем выпрямленных ног из

	гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория 55-73 кг	Весовая категория 44-57 кг
координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Модель выпускника

Обучающиеся, окончившие детско-юношескую спортивную школу, это выпускники:

- освоившие учебные программы по выбранному виду спорта;
- овладевшие навыками спортивной деятельности по выбранному виду спорта;
- знающие свои гражданские права и умеющие их реализовать;
- уважающие свое и чужое достоинство;
- уважающие собственный труд и труд других людей;
- ответственные за свои действия;
- ведущие здоровый образ жизни;
- овладевшие основами личной гигиены и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

Баскетбол:

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М.Портнов и др. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Е.Р.Яхонтов. –М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Баскетбол. Секреты мастера. (1000 баскетбольных упражнений). А.Я.Гомельский. –М.: Гранд, 1997.
4. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
5. Теория и методика обучения баскетболу. Д.И.Нестеровский. - М.: Академия, 2008.
6. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В.Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Баскетбол: Азбука спорта. Л.В.Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

Футбол:

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2010.
2. Футбол. Тренировка. А.Чанади. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Правила игры и Универсальное руководство для судей. –
4. М.: Прейскурантиздат, 1991.
5. Футзал. Правила игры. Международная Федерация футбола.
6. Физическая подготовка футболистов. К. Гриндлер и др. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Техническая и тактическая подготовка футболистов. К. Гриндлер и др. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. А.В.Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
9. Юный футболист. А.П. Лаптев, А.А.Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Футбол в зале: система подготовки. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров. – М.: Терра.Спорт, 2000.

Лыжные гонки:

1. Лыжные гонки. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Тренировка лыжника – гонщика. В.Н.Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Техническая подготовка лыжника. Т.И.Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Коньковый ход? Не только... В.Д.Евстратов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Лыжный спорт / под редакцией В.Д.Евстратова и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Система оценки результатов и рейтинг в лыжных гонках. К.Н.Спиридонов, В.С.Кузин. – М.: С.Принт, 2001.

Дзюдо:

1. Дзюдо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А.Письменский и др. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. А.И. Трофимов и др. – М.: РГАФК, 2000.
4. Индивидуализация подготовки борцов. А.Г.Станков. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
5. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г.С.Тумянян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Спортивная борьба. В.М.Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
7. Учимся ДЗЮДО с Владимиром Путиным. В.Путин и др. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2002.

Тяжелая атлетика:

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке.- 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. Верхошанский Ю.В.Закономерности процесса становления спортивного мастерства// Теория и практика физической культуры. 1966.
3. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – Физкультура и спорт, 1982.
4. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- 2-е изд.,перераб.,доп.-М.: Физкультура и спорт, 1986

Общая литература для тренеров:

1. Настольная книга тренера: наука побеждать. Н.Г.Озолин. – М.: АСТ, 2003.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Восстановительные процессы в спорте. В.М.Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.А.Годик. – М.: СААМ, 1995.
5. Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Восстановительные процессы в спорте. В.М.Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Справочник работника физической культуры и спорта. А.В.Царик. – М.: Советский спорт, 2002.
8. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.И.Станкин. – М.: Просвещение, 1987.
9. Основы спортивной тренировки. Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Современная система спортивной подготовки / под редакцией Ф.П.Суслова и др. – М.: СААМ, 1995.
11. Влияние психических факторов на спортивный результат. А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.