

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКУ ДО  
«Мамонтовская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Метленок В.В.  
«01» \_\_\_\_\_ 2022г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Муниципального казенного учреждения дополнительного образования**  
**«Мамонтовская ДЮСШ»**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Информационная справка о школе .....	3
3. Кадровое обеспечение .....	4
4. Цели, задачи и направления деятельности школы .....	5
5. Особенности образовательного процесса .....	6
6. Учебный план .....	10
7. Программно-методическое обеспечение .....	16
8. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.....	18
9. Управление реализацией образовательной программы через мониторинг.....	21
10. Модель выпускника ДЮСШ .....	24
11. Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по реализации образовательной программы .....	24
12. Показатели реализации программы .....	26
13. Контрольные нормативы по ОФП и СФП .....	26
14. Заключение.....	35

## 1. Пояснительная записка

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне школы возможно лишь при условии программно-целевого управления её развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Международной Конвенции о правах ребенка от 20.11.1989г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Мамонтовская ДЮСШ» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Концепция развития МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ», образовательная программа и учебный план учреждения составлены с учетом МЦП, Устава, нормативно-правовых документов, типовых программ, потребностей детей, родителей, социума.

Образовательная программа МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования, с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную их реализацию.

Образовательная программа регламентирует:

1. условия освоения образовательной программы;
2. диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений учащихся;
3. организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования
4. модель выпускника школы

Для осуществления образовательной деятельности, в ДЮСШ имеет стадион со спортивными площадками, спортивный зал, зал борьбы, лыжная база.

## 2. Информационная справка о школе

2.1. Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Мамонтовская ДЮСШ», именуемое в дальнейшем Учреждение, является муниципальным казенным учреждением дополнительного образования спортивной направленности. Основана в 1986 году.

2.2. Юридический и фактический адрес «Учреждения»: 658560, Алтайский край, Мамонтовский район, с. Мамонтово, ул. Советская, 123А.

2.3. Учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за: невыполнение функций, по реализации не в полном объеме образовательных программ в соответствии с утвержденными учебными планами; качество реализуемых образовательных программ; соответствию форм, методов и средств образовательного процесса возрасту; интересам и потребностям детей; жизнь и здоровье детей и работников Учреждения во время

образовательного процесса; нарушению прав и свобод учащихся и работников Учреждения; иное предусмотренное законодательством РФ.

2.4. Функции учредителя школы осуществляет комитет образования Администрации Мамонтовского района.

2.5. Адрес учредителя: 658560, Алтайский край, Мамонтовский район, с. Мамонтово, ул. Советская, 148.

2.6. Отношения между учредителем и Учреждением регламентируются нормативно-правовыми актами (документами) Администрации Мамонтовского района и соглашением о порядке и условиях предоставления субсидии.

2.7. Лицензия: №ЛО35-01260-22/00372579 от 28 февраля 2018г.  
срок действия: бессрочно.

Лицензия на право ведения образовательной деятельности по следующим программам: волейбол, футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, самбо.

### 3. Кадровое обеспечение

В настоящее время в МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» сложился стабильный педагогический коллектив, работает 10 тренеров-преподавателей, 8 штатных, 2 - совместителя. Из них высшее образование имеют 3 чел., среднее профессиональное 7 чел., квалификационные категории имеют - 10 чел.

#### Тренерско-преподавательский состав

Виды спорта	Всего	
	2020 - 2021	2021 – 2022
Волейбол	2	2
Футбол	2	2
Лыжные гонки	2	2
Самбо	2	2
Легкая атлетика	2	2
Всего:	10	10

30% педагогов имеют высшее образование, уровень их квалификации на протяжении трех последних лет также остается стабильным:

#### Образование тренерско-преподавательский состав

Виды спорта	Образование			
	Высшее		Среднее	
	2020 - 2021	2021 – 2022	2020 - 2021	2021 – 2022
Волейбол			2	2
Футбол	2	2		
Лыжные гонки	1	1	1	1
Самбо			2	2
Легкая атлетика			2	2
Всего:	3	3	7	7

## Квалификационные категории тренеров-преподавателей

Виды спорта	Высшая		Первая	
	2020-2021	2021-2022	2020-2021	2021-2022
Волейбол	1	1	1	1
Футбол	1	1		
Лыжные гонки			1	1
Самбо	1	2	1	
Легкая атлетика	2	2		
Всего:	5	6	3	2

### Педагогический стаж

	Всего тренеров	менее 5 лет	от 5 до 10 лет	от 10 до 15 лет	от 15 лет и выше
2020 -2021 уч. г.	10	1	1	1	7
2021-2022 уч. г.	10		1	1	8

## 4. Цели образовательного процесса, типы и виды реализуемых образовательных программ

### 4.1. Целями образовательного процесса являются:

- развитие мотивации личности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства;
- воспитание у обучающихся гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

### 4.2. Основными задачами Учреждения является:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культуры и спортом в возрасте преимущественно от 7 до 18 лет;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- организация содержательного досуга детей;
- достижение воспитанниками высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4.3. Образовательный процесс в Учреждении организуется по учебным программам, разрабатываемым и утверждаемым Учреждением на основе примерных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта и(или) Федеральным органом управления в сфере образования.

Программы реализуются поэтапно, с зачислением учащихся на каждый этап при условии выполнения программного материала, контрольно-переводных нормативов, требований медицинского контроля и индивидуальных планов подготовки.

## 5. Особенности образовательного процесса.

5.1. В Учреждении образовательный процесс и воспитание ведутся на русском языке.

5.2. Порядок приема учащихся

5.2.1. Учреждение предоставляет детям и подросткам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом, равные права для приема и обучения.

5.2.2. Минимальный возраст зачисления в Учреждение:

Вид спорта	возраст
Лыжные гонки	7 лет
Футбол	6 лет
Волейбол	7 лет
Самбо	6 лет
Легкая атлетика	6 лет

5.2.3. Зачисление в Учреждение осуществляется приказом директора.

5.2.4. Прием в группы осуществляется в течение всего учебного года;

5.2.5. При поступлении в Учреждение дети предоставляют заявление от родителей (законных представителей) и медицинское заключение о состоянии здоровья;

5.2.6. При приеме детей директор знакомит их и (или) родителей (законных представителей) с Уставом Учреждения, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации Учреждения и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

5.2.7. Учреждение, в соответствии с медицинским заключением о состоянии здоровья детей, подростков, а также детей-инвалидов организует занятия в спортивных и спортивно-оздоровительных группах.

5.2.8. Каждый ребенок имеет право заниматься в нескольких группах, менять их.

5.2.9. Группы могут быть разновозрастными и разновозрастными. В зависимости от программы, занятия могут проводиться со всем составом группы, по подгруппам и индивидуально.

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

- Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение детей, так из воспитанников, не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

- В группы начальной подготовки зачисляются все желающие дети по результатам сдачи контрольных нормативов.

- На учебно-тренировочный этап зачисляются только практически здоровые воспитанники, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных рабочими программами.

5.3. Продолжительность обучения на этапах:

5.3.1. Начальная подготовка – до 3 лет;

5.3.2. Учебно-тренировочной подготовки – до 5 лет;

5.3.3. Спортивно-оздоровительной подготовки - весь период.

5.3.4. Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября.

5.3.5. В рамках реализации дополнительных образовательных программ Учреждение организует круглогодичный образовательный процесс.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта Учреждения проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель, в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

5.3.6 Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным директором Учреждения расписанием.

5.4. Основания для отчисления:

Отчисление воспитанников из группы производится по решению педагогического совета на основании ходатайства тренера-преподавателя в следующих случаях:

5.4.1. Наличие медицинского заключения о состоянии здоровья воспитанника, препятствующего дальнейшим занятиям в учреждении;

5.4.2. По желанию воспитанника или на основании заявления родителей (законных представителей).

5.4.3. Грубое и неоднократное нарушение учащимися требований, предусмотренных настоящей образовательной программой и Правилами поведения учащихся.

5.4.4. Систематические пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин.

5.5. Система оценок при промежуточной аттестации

Освоение воспитанниками учебных программ по видам спорта завершается сдачей контрольных нормативов:

5.5.1. Учреждение самостоятельно в выборе формы, порядка и периодичности сдачи контрольных нормативов воспитанниками:

5.5.2. Система оценок при промежуточной аттестации, формы и порядок ее проведения определяются Положением «О текущей, годовой и итоговой аттестации обучающихся», которое утверждается педагогическим советом Учреждения.

5.5.3 Перевод воспитанников в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

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

5.5.5. Выпускниками Учреждения являются учащиеся, успешно закончившие все этапы обучения. Выпускникам выдается карта спортсмена с указанием уровня их физической и специальной подготовленности, рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию.

Прием, выпуск, перевод по годам обучения и отчисление учащихся оформляются приказом директора Учреждения

5.6. Режим занятий учащихся

Число занятий в неделю, режим занятий устанавливаются в соответствии с санитарными правилами и нормами для учреждений дополнительного образования детей, с целью создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся.

5.6.1 Базовый уровень сложности (1-6 годов обучения)

Максимальное число занятий в неделю – 5 первого – второго года обучения 4;

3 – 4 года обучения 4;

5 – 6 года обучения 5.

5.6.2 Углубленный уровень сложности 1 – 2 год обучения - максимальное число занятий в неделю – 5;

3 – 4 годы обучения 6.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

5.6.4. В группах базового уровня сложности 1 - 2 года обучения 4 – 6 академических часов в неделю;

3 – 4 года обучения 6 – 8 академических часов в неделю;

5 – 6 года обучения 8 – 10 академических часов в неделю

5.6.5. В группах углубленного уровня сложности 1- 2 года обучения 10 - 12 академических часов в неделю.

3 – 4 года обучения 12 – 14 академических часов в неделю.

5.6.6. Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 10 минут.

На этапах многолетней подготовки, наполняемость групп составляет:

5.6.7. В группах базового уровня сложности

1 - 2 года обучения – от 15 до 30 чел.

3 – 4 года обучения – от 12 до 30 чел.;

5 - 6 года обучения – от 12 до 20 чел.

5.6.8. В группах углубленного уровня сложности

1 - 2 года обучения – от 10 до 20 чел.

3 – 4 года обучения – от 6 до 16 чел.;

5.6.9. Допускается в связи с коротким световым днем в зимнее время совмещать учебные группы по лыжным гонкам (но не более двух).

5.6.10. С целью повышения эффективности работы учреждения и подготовки сборных команд района, Учреждение имеет право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к краевым, зональным соревнованиям.

5.7. Порядок предоставления платных образовательных услуг

В соответствии с целями и задачами, определенными настоящей образовательной программой, Учреждение может реализовывать дополнительные образовательные программы и оказывать дополнительные платные образовательные услуги за пределами определяющих его статус образовательных программ с учетом потребности семьи и на основе договора, заключенного между Учреждением и родителями (законными представителями).

5.8. Порядок регламентации оформления отношений Учреждения и обучающихся и (или) их родителей (законных представителей).

5.8.1. Отношение между Учреждением и родителями (законными представителями) регламентируется договором, заключенным между ними, который не может ограничивать установленные законом права сторон, включающие в себя обязанности и ответственность в организационной, финансовой и образовательной деятельности Учреждения.

5.9. Предъявление результата деятельности Учреждения общественности осуществляется в следующих формах:

- размещения материалов на сайте администрации района и сайте Учреждения;
- публикации информации о Учреждении в средствах массовой информации;
- проведения дня открытых дверей;
- участия в соревнованиях разного уровня.

Обучение в ДЮСШ строится с учетом следующих основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип **комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип **преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и



соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип **вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- более полное удовлетворение социального заказа
- повышение качества содержания образовательного процесса
- увеличение контингента обучающихся
- укрепление материально-технической и учебно-материальной базы
- накопление опыта сотрудничества по организации и проведению межрайонных и Всероссийских соревнований
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса
- развитие системы профильного обучения одаренных детей
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

*Социальная эффективность:*

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного дополнительного образования
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности.

*Эффективность внедрения новых образовательных технологий и принципов организации образовательного процесса:*

- рост числа педагогов, ведущих инновационную работу по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий
- дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

*Внедрение механизмов общественного управления (Попечительский совет)*

- увеличение доли внебюджетных поступлений в фонд развития учреждения
- участие родителей в мониторинге состояния и развития учреждения, выборе направления обучения, соответствующих запросам и потребностям обучающихся и их родителей

*Поддержка и развитие материально-технической базы*

- положительная динамика развития

Мероприятия, направленные на развитие воспитания позволят повысить занятость детей и подростков в свободное от занятий время, что приведет к снижению подростковой преступности, обеспечит их более успешную социализацию, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств.

Одним из социальных эффектов реализации Программы станет улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражающееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития. Важным социальным эффектом реализации мероприятий Программы станет создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление педагогических кадров в общей системе образования

## 6. Учебный план

Пояснительная записка.

В МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» культивируется 5 видов спорта (волейбол, футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, самбо), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план направлен на достижение основных целей МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

### **Основными задачами образовательной деятельности являются:**

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- развитие массового спорта;
- оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
- укрепление и расширение материально-технической базы;
- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Учебный план включает в себя этапы обучения: базовый уровень 6 лет обучения, углубленный уровень сложности 4 года обучения. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и(или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдалась преемственность между ступенями обучения и учебно-тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на ученика не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

### **Группы базовой подготовки 1 – 2 года обучения.**

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий спортом;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- определение вида спорта для дальнейшей специализации.

### **Группы базовой подготовки 3 – 6 года обучения.**

#### **Задачи:**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- уточнение спортивной специализации.

### **Группы углубленного уровня подготовки 1 – 4 года обучения.**

#### **Задачи:**

- повышение уровня физического развития;
- развитие специальных физических способностей;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

В группах базового уровня подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. На втором и третьем годах обучения большую часть времени отводится технической и физической подготовке.

В группах углубленного уровня подготовки первого и второго годов обучения предусматривается снижение общефизической подготовки и увеличение времени на техническую подготовку. На третьем, четвертом годах обучения в группах углубленного уровня подготовки увеличивается время на специальную физическую подготовку. Повышается объем соревновательных нагрузок.

## **Содержание дополнительных общеразвивающих программ**

### **«Волейбол»**

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь. Состояние и развитие волейбола. Нагрузка и отдых. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения волейболу. Планирование и контроль. Оборудование и инвентарь. Установка игрокам.

### **«Футбол»**

Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности. Построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения,

подвижные игры. Упражнения по технике и тактике игры; упражнения для работы над физическими качествами. Медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

### **«Легкая атлетика»**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике. История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов легкой атлетики. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

**«Лыжные гонки»** Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Поведение на улице во время движения к месту

занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

### «Самбо»

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе.

Спортивная форма. Куртка самбо красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований. Основы оценки приемов и действий.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике и тактике борьбы самбо. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий. Самостраховка, страховка при падениях.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки). Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

**Учебная нагрузка муниципального казенного учреждения  
дополнительного образования**

**Мамонтовская детско-юношеская спортивная школа**

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 – 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 – 6 год обучения	1 – 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 – 6	6 – 8	8 – 10	10 – 12	12 – 14
Количество занятий в неделю	3 – 4	3 – 4	4 – 5	4 – 5	5 – 6
Общее количество часов в год	184 – 276	276 – 368	368 – 460	460 – 552	552 – 644
Общее количество занятий часов в год	138 – 184	138 – 184	184 – 230	184 – 230	230 – 276

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» (в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
1.	Теоретическая подготовка					
2.	Общая физическая подготовка					
3.	Специальная физическая подготовка					
4.	Техническая подготовка					
5.	Тактическая подготовка					
6.	Инструкторская и судейская практика					
7.	Соревнования					
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)					
9.	Общее количество часов					

**Примечание:** Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на **46 недель** учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно **6 недель** – в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

**7. Программно-методическое обеспечение образовательной программы МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ».**

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта.

В соответствии с лицензией основным направлением деятельности МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» является физкультурно-спортивное направление, которое реализуется по пяти видам спорта: волейбол, футбол, лыжные гонки, самбо, легкая атлетика.

Все виды спорта обеспечены учебными программами. Из них:

Направления деятельности	Название программы	Автор программы	Вид программы (типовая, адаптированная, авторская)	Организация утвердившая программу
Физкультурно-спортивное	«Волейбол для детско-юношеских спортивных»	<i>Ю. Д. Железняк</i> , доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;	Типовая программа	Федеральное агентство по физической культуре и



х школ	<b>А. В. Чачин</b> , канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; <b>Ю. П. Сыромятников</b> , доктор мед. наук, профессор кафедры.		спорту
«Самбо» для детско-юношеских спортивных школ	Примерная программа подготовки для ДЮСШ Единая всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002	Типовая программа	Федеральное агентство по физической культуре и спорту
«Легкая атлетика» для детско-юношеских спортивных школ	Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Типовая программа	Федеральное агентство по физической культуре и спорту
«футбол» для детско-юношеских спортивных школ	Примерная программа по футболу, разработанная для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва авторов В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов (М.: Советский спорт, 2010).	Типовая программа	Федеральное агентство по физической культуре и спорту
«Лыжные гонки» для детско-юношеских спортивных школ	Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.	Типовая программа	Федеральное агентство по физической культуре и спорту

Каждая программа представляет собой нормативный документ, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,
- список литературы.

Образовательные программы МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 7 до 18 лет.

Физкультурно-спортивная направленность образовательной программы Детско-юношеской спортивной школы, её личная ориентация предполагает разработку программ и планов учебно-воспитательной работы. Занятия спортом развивают дух коллективизма, сотрудничества, это одно из средств заглянуть в себя, выявить и проявить черты характера, научиться

анализировать и не повторять свои просчёты и ошибки. Закрепляет в сознании юного спортсмена основы системного подхода к различным явлениям действительности.

Развитие интересов и способностей школьников предполагает не только умственное развитие. Цель развития личности человека требует использования многогранности форм, методов и средств воспитания. Занятия спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причём не только в спортивном зале, подводят к ощущению духа честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения.

Образовательно-воспитательный процесс происходит в условиях сотрудничества детей и взрослых, объединённых общими интересами, добровольностью совместной деятельности. Он отличается демократичностью общения, что способствует более интенсивному процессу социализации личности, выработке норм социального общения, навыков ориентации в достаточно разнообразном по специфике информационном пространстве (по сравнению с семьёй и школой), а также помогает формировать навыки принятия самостоятельных решений.

В содержании программ представлены задачи работы в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, психологической, морально-волевой подготовке, а также по инструкторской и судейской практике; раскрыто содержание восстановительно-реабилитационных мероприятий, нормативные требования-приёмные, переводные и выпускные.

В программах отражены цели и основные задачи, которые реализуются в ходе их освоения, предполагаются конечный результат и условия работы, раскрываются механизмы достижения результатов по развитию физически сильных личностей; показывается взаимодействие обучающей, развивающей и воспитывающей части программ; закладываются пути сотрудничества тренера и воспитанника.

Кроме того, в программы могут быть внесены коррективы с учётом интересов и творческих способностей детей.

Учебно-методический комплекс спортивной школы для воспитанников составляет:

- учебное пособие;
- методические пособия;
- проверочные задания (тесты, опросники );
- дневники самоконтроля;
- средства наглядности: плакаты, стенды, таблицы, инструкции, графики.

Учебно-методический комплекс спортивной школы для тренера-преподавателя составляет

- государственные и модернизированные программы по видам спорта;
- рабочие программы тренеров-преподавателей;
- дидактические материалы и методические рекомендации;
- текущие и готовые планы для обучения занимающихся, обобщение и анализ достигнутых результатов
- учебные пособия по видам спорта, психологии и медицине, педагогике, управлению образовательным процессом;
- дневники самоконтроля для воспитанников;
- наглядные пособия (планшеты, плакаты, графики, таблицы, диаграммы);
- видеокассеты, диски.

## **8. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.**

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному

становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка. Педагог:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа педагога - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностно ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.

Педагог гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы и экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности,

способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

#### 2.7.1. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печатать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу

## **9.УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЧЕРЕЗ МОНИТОРИНГ**

Мониторинг рассматривается в теории социального управления как одно из важных, относительно самостоятельных звеньев в управленческом цикле.

В рамках мониторинга проводится выявление и оценивание проведенных педагогических действий. При этом обеспечивается обратная связь, осведомляющая о соответствии фактических результатов деятельности педагогической системы, её конечным целям.

Мониторинг затрагивает цели, информацию, прогнозы, решения, организацию и исполнение педагогической деятельности, коммуникацию и коррекцию.

Мониторинг связан с оценкой реализации целей и планов. Он имеет место везде, где фактическое сравнивается с намеченным и главная задача мониторинга сводится к уменьшению разницы между ними.

В процессе образования воплощения основных целей мониторинга находит своё выражение в психолого-педагогических и функциональных результатах, составляющих содержание учебного мониторинга. К психолого-педагогическим результатам относятся новообразования в структуре знаний, учебных навыков, поведения, направленности личности, в системе её отношений. К функциональным результатам различные способы педагогического воздействия, назначение которых состоит в управлении деятельностью обучающихся.

Качественный и количественный метод оценки психолого-педагогических результатов являются нормы, эталоны, которыми задаются условия успешной учебной работы и её желаемые результаты. Нормы определяются целями деятельности.

Комплексная диагностика качества образования в МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» включает в себя три основных аспекта:

- дидактический аспект (диагностика уровня обученности и обучаемости учащихся);
- методический аспект (диагностика качества образовательных программ, уровня профессиональной подготовки кадров и эффективности используемых методов обучения);
- психологический аспект (диагностика развития способностей, социально-желательных черт личности ребёнка, оценка степени прогресса в социально-психологической адаптированности).

**Система диагностики обученности учащихся включает в себя следующие компоненты:**

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучаемых (в начале учебного года для программ, рассчитанных на несколько лет обучения) для определения умений и навыков учащимися важнейших моментов содержания предыдущего года. Предварительная проверка должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках).

2. Текущая проверка проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. Повторная проверка должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала учащиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. Периодическая проверка знаний, умений и навыков обучаемых по целому разделу или значительной теме курса. Цель такой проверки - диагностирование качества усвоения учащимися взаимосвязей между структурными элементами программы, изучаемые в разных частях курса. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. Итоговая проверка полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

Методический аспект анализа результативности реализации образовательной программы в МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» включает в себя, анализ уровня и качества программы, на основании которых осуществляется педагогическая деятельность, а также уровня профессиональной подготовки педагогов и используемых в образовательном процессе методов обучения.

Для диагностики профессионального уровня тренера в школе разработана методика системного анализа учебных занятий, которая позволяет видеть и оценивать осуществление учебно-воспитательного процесса, прогнозировать пути его развития, устраняя причины обнаруженных недостатков, а следовательно давать качественную оценку деятельности тренера.

Основное внимание сосредоточено на критериях оценки деятельности тренера, определённых в Уставе школы. Это:

1. Стабильность состава учебных групп.
2. Выполнение учащимися контрольных нормативов.
3. Качество подготовки спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса.
4. Результаты учащихся на соревнованиях всех рангов.
5. Подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту и использование их в практической деятельности школьного коллектива физкультуры.
6. Повышение методического уровня тренеров-преподавателей Мамонтовской ДЮСШ.

По итогам контрольных посещений учебно-тренировочных занятий тренеров-преподавателей осуществляется анализ образовательного процесса и составляется графический профиль занятия.

На учебно-тренировочных занятиях проверяется:

- эффективность методики тренировки;
- правильность избранных средств и методов тренировки для решения её задач;
- целесообразность распределения времени по частям занятия и на отдельные виды движений;
- характер перехода от одной части занятия к другой;
- последовательность решения задач занятия;
- показатели хронометража занятия в целом и по частям;
- показатели объёма и интенсивность основной части занятия;
- осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся;

-решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач на тренировочном занятии;

- умение пользоваться приёмами страховки и помощи;
- использование технических средств обучения и наглядных пособий;
- осуществление проверки знаний и умений, согласно требованиям программ.

По итогам учебного года администрация ДЮСШ на основании анализа делает выводы о владении педагогом общедидактическими умениями, характере тенденций в качестве образовательного процесса. В дальнейшем данные анализа используются при обобщении опыта работы тренера и при аттестации.

Регулярный анализ профессионального уровня тренера способствует развитию общей культуры, влияет на рост его творческой активности, и как считал В.А. Сухомлинский, коренным образом меняет взгляд на свой труд и является важнейшим побудительным средством процесса самовоспитания и самообразования тренера-преподавателя.

Диагностика общих и специальных способностей учащихся осуществляется с использованием методики тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей.

Психодиагностика лидерских способностей (умение продуктивного общения, умение влиять на окружающих, умение решать проблемы и т.д.) осуществляется психологом при помощи методик социометрии, наблюдения, специально подобранных игровых методик. Показатели результативности образовательного процесса в ДЮСШ могут быть данные анализа динамики мотивации посещения тренировочных занятий.

Систему педагогического мониторинга МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» можно обобщённо представить в виде следующей схемы.

### Система педагогического мониторинга Мамонтовской ДЮСШ

#### РАБОТА С ДОКУМЕНТАЦИЕЙ ДЮСШ

##### Инструментарий педагогического мониторинга:

- анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение;
- метод индивидуальных и групповых экспертных оценок;
- контроль за состоянием спортсмена (мелипинский контроль)

##### Дидактический аспект.

-диагностика уровня обученности.

##### Методический аспект.

**-диагностика качества образовательных программ**

-диагностика профессионального уровня тренера-преподавателя.

##### Психологический аспект.

**-диагностика развития способностей, социально-желательных черт личности ребёнка,**

-динамика развития личностных качеств учащихся.

В МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ» сведения о продуктивности, успехах и достижениях учащихся систематизируются в следующих документах:

- результаты переводных и выпускных испытаний;
- участие учащихся в районных соревнованиях;
- результаты участия учащихся в краевых, зональных, всероссийских соревнованиях и др.

Система педагогического мониторинга обеспечивает педагога и учащегося необходимой информацией, позволяющей принять правильное решение в выборе содержания программы, её

объёма. Эта система позволяет сделать заключение о том, насколько эффективны в инновационном образовательном процессе педагогические средства (содержание, формы и методы обучения, режим учебной работы и др.), насколько они адекватны заявленным целям обучения и выявленным индивидуальным и возрастным особенностям учащихся, а также специфике среды их жизнедеятельности

## 10. Модель выпускника ДЮСШ

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;

Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.

Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;

### Выпускник ДЮСШ должен знать:

- теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию; алгоритм выполнения упражнений; правила действий по выбранному виду спорта
- правила и способы ведения здорового образа жизни
- основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи
- правила поведения в социуме

### Выпускник ДЮСШ должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни
- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта

### Подготовка: знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду

спорта; знания и навыки судейства

→ **Качества:** способность к самосовершенствованию; инициативность; мобильность; коммуникативность; ответственность.

→ **Опыт:** участие в соревнованиях различного уровня.

→ **Прогнозируемый результат:** профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

## 11. Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по реализации образовательной программы МКУ ДО «Мамонтовская ДЮСШ»



№	ПОКАЗАТЕЛИ	ПАРАМЕТРЫ
1.	<p>Организация образовательного процесса</p> <p>Организация работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников</p> <p>Организация работы по реализации прав ребёнка</p>	<p>*Планирование работы (планы воспитательной, спортивно-массовой работы, конспекты занятий, положения).</p> <p>*Качество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализации планов (воспитательной, спортивно- массовой работы, конспекты занятий, положения)</li> <li>- организации и проведения мероприятий, проводимых педагогическим коллективом (занятий, соревнований, спортивных праздников)</li> </ul> <p>*Наличие и качество оформления документации по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС</p> <p>*Наличие в журнале и качество проведения инструктажа по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС</p> <p>*Качество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и прохождения УМО воспитанниками;</li> <li>- проведения врачебно – педагогического контроля воспитанников</li> </ul> <p>*Организация коррекционной работы (рекомендации, упражнения, и т. д.)</p> <p>*Организация профилактической работы (беседы, восстановительные мероприятия)</p> <p>Качество работы с воспитанниками: по изучению нормативных документов по правам ребёнка (анкетирование, наблюдение, собеседование); нормативной документации, определяющей права ребёнка в Мамонтовской ДЮСШ.</p>
2.	Информационно- методическое обеспечение	<p>*Уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно - методического обеспечения образовательного процесса;</li> <li>- методической готовности тренеров - преподавателей</li> </ul> <p>*Участие педагогических работников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в методической работе школы;</li> <li>- в обобщении и распространении передового педагогического опыта</li> </ul> <p>*Повышение квалификации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение образования в средних специальных и высших учебных заведениях;</li> <li>- участие в городских методических семинарах, ГПО;</li> <li>- обучение на курсах повышения квалификации;</li> <li>- уровень самообразования</li> </ul>
3.	Контрольно - аналитические условия	<p>*Наличие и качество аналитических материалов</p> <p>*Организация и проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аттестации воспитанников;</li> <li>- контроля за физическим развитием воспитанников</li> </ul> <p>*Развитие личностных качеств воспитанников</p> <p>*Выполнение рекомендаций по итогам контроля</p>
4.	Материально- технические условия	<p>*Сохранность спортивного инвентаря и оборудования</p> <p>*Участие в развитии МТБ</p> <p>*Привлечение спонсорских и родительских средств</p>

		(на приобретение спортивного инвентаря, спортивного оборудования, участие в соревнованиях и т.д.)
5.	Результативность образовательного процесса	*Сохранность контингента воспитанников Сохранность здоровья воспитанников *Полнота реализации учебных программ, планов *Уровень развития детского коллектива (наличие традиций)
6.	Результат образования	*Динамика развития физических и личностных качеств воспитанников (по трём составляющим образованности ) *Динамика спортивных достижений воспитанников

## 12. Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Базовый уровень сложности 1 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май
2- 3 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года
4 – 5 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года
6 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года
Учебно-тренировочные группы 1 - 4 год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов. Зачет по судейству	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май

## 13. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О контрольном тестировании физических, специально-физических качеств учащихся МБУ ДО «Мамонтовской ДЮСШ».

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Учащиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (на конец учебного года)**

Вид физической	Нормативы	Базовый уровень сложности								Углубленный уровень сложности							
		БУС - 1		БУС – 2-3		БУС -4-5		БУС - 6		УУС - 1		УУС - 2		УУС - 3		УУС - 4	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	5,5	5,9	5,3	5,8	5,1	5,7	5,0	5,7	4,8	5,6	4,7	5,6	4,6	5,5	4,6	5,4
	Бег 30 м (5*6 м), сек	12,0	12,2	11,5	11,9	11,0	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек	-	-	-	-	-	-	26,0	28,7	25,5	28,0	24,9	27,4	24,2	26,8	24,0	26,2
	Прыжок в длину с места	185	165	200	175	208	187	216	190	230	195	240	200	248	205	255	210
	Прыжок с места по Абалакову	40	34	45	38	54	44	58	46	63	50	70	52	75	55	80	60
	Бросок набивного мяча 1 кг - сидя - стоя	5,8 11,0	4,0 8,0	6,6 11,5	5,0 9,0	7,0 12,5	5,4 10,0	7,7 13,0	5,7 10,8	8,2 13,8	6,5 13,5	9,0 15,0	7,2 14,5	9,5 17,0	7,5 15,2	11,0 17,5	7,9 15,5
Специальная физическая подготовка (техническая подготовка)	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	3	3	3	3	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	15	12	20	15	25	20	40	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4
	Блокирование (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	5	4
	Командные действия (кол-во раз из 6)	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	4	3	4	4	5	4

Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4
Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	-	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4

### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ « ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА »

Вид испытаний	Оценка	Базовый уровень – 1		Базовый уровень – 2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из вися мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из вися лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ «ФУТБОЛ» (на конец учебного года)**

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности			
		БУС-1	БУС – 2-3	БУС – 4-5	БУС – 6	УУС - 1	УУС - 2	УУС - 3	УУС - 4
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	-	-	-	10.0	9.8	9.6	9.2	9.0
	Бег 60 м, сек	-	-	-	10.0	9.8	9.6	9.2	9.0
	Челночный бег 3*10м, сек	10.0	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.8	7.6
	Прыжок в длину с места	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища(за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа	18	19	20	21	22	23	24	25
	Подтягивание	-	-	-	6	7	8	9	10
Специальная физическая подготовка (техническая подготовка)	Бег с мячом 30 м (сек)	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка четырёх стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10)	14.0	12.0	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
	Бег 5*30 м, с ведением мяча (сек)	-	-	-	42.0	40.0	38.0	36.0	34.0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (нп)17(утг) по центру(правой и левой ногой по 5 ударов)								
	Жонглирование с мячом (количество раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

**Переводные нормативы по «ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ» ОФП, СФП (юноши)**

Упражнение	Группы						
	БУС – 1-2	БУС –3- 4	БУС – 5 - 6	УУС - 1	УУС - 2	УУС - 3	УУС-4
Бег 30 м/сек	5.4	5.3					
Бег 60 м/сек			10.4	10.2			
Бег 100 м/сек					14,1	13,5	13,2
Бег 1000 м/сек	6.50	6,00	3.45	3.35	3.30	3.20	3.10
Прыжок в длину с/м	150	160	180	192	209	220	232
Тройной прыжок с/м	460	471	490	515	530	550	565
Подтягивание кол-во	4	5	6	7	8	9	11
Лыжная гонка 3км классика			14.12	14.10	13.50		
Лыжная гонка 5км классика			24.23	20.48	19.15	18.15	16.20
Лыжная гонка 10км классика						38.20	34.02
Лыжная гонка 3км конек			13.41	13.30	13.15		
Лыжная гонка 5км конек			23.30	19.44	18.00	17.20	15.17
Лыжная гонка 10км конек						35.42	31.50
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	24	23					
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	3.20	3.00					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	5.24					

**Переводные нормативы по «ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ» ОФП, СФП (девушки)**

Упражнение	Группы						
	БУС – 1-2	БУС – 3- 4	БУС – 5 - 6	УУС - 1	УУС - 2	УУС - 3	УУС-4
Бег 30 м/сек	5.7	5.6					
Бег 60 м/сек			10.6	10.4	10.00	9.50	9.40
Бег 800 м/сек	6,50	6.00	5.30	5.00	4.30	4.00	3.40
Прыжок в длину с/м	140	153	166	170	180	190	200
Тройной прыжок с/м	430	450	470	490	515	530	540
Отжимания кол-во	3	8	10	15	18	19	20
Лыжная гонка 1км классика			5.20	5.00			
Лыжная гонка 3км классика			15.50	14.00	14.20	12.46	11.25
Лыжная гонка 5км классика					25.00	21.57	19.37
Лыжная гонка 1км конек			5.08	4.56			
Лыжная гонка 3км конек			16.26	15.47	13.40	11.59	10.41
Лыжная гонка 5км конек					23.40	20.34	18.20
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	25	24					
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	5.10	4.35					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	8.50	8.00					



**Самбо**  
**Контрольные нормативы для групп**  
**Базового уровня сложности первого года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<b>Техническая подготовка</b>						
	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

**Самбо**  
**Контрольные нормативы для групп**  
**Базового уровня сложности третьего года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,0	8,6	
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	9	-	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	20	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12	
Упор углом на брусьях, с	5	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	15	
Прыжок в длину с места, см	215	205	
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12	
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5	
<b>Техническая подготовка</b>			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### **Заключение**

Образовательная программа школы реализуется как в учебно-тренировочных занятиях, так и учебно-воспитательном процессе как стратегия и тактика тренерской деятельности и корректируется на диагностической основе с учетом физических возможностей детей, их интересов, склонностей, социального заказа.

Данная программа – необходимое условие для развития гибкого образовательного пространства, стабильного функционирования ДЮСШ.