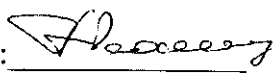


МКУ ДО ШИПУНОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Утверждаю: 

Директор

МКУ ДО Шипуновская ДЮСШ

А.В. Леоненко

приказ № 32 от 12 декабря 2013 г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

с. Шипуново, 2013 г.

## **1. Информация об образовательном учреждении.**

Лицензия № 057 от 24 января 2012 г. Срок действия - бессрочно

Осуществляет свою деятельность по адресам:

- 658390, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново, ул. Советская, 52
- 658390, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново, ул. Набережная, 1
- 658390, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново, ул. Луначарского, 61
- 658390, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново, пер. Совхозный, 37

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования детско-юношеской спортивной школы ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей детско-юношеской спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации, в интересах развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

## **2. Предназначение школы и средства его реализации.**

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе дополнительным общеразвивающим и предпрофессиональным программам по видам спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, футбол, самбо.

Спортивная школа осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие. Важно, что ДЮСШ привлекает учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывает всестороннюю помощь образовательным учреждениям в организации методической и массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В процессе систематических занятий ДЮСШ выявляет способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом.

*Концепция 2020 «Актуальные задачи современной модели образования»*

«Свободное от уроков время школьника станет ценнейшим ресурсом самообразования и дополнительного образования. Это означает, что резко сузится поле принуждения ребенка и расширится пространство его инициативного действия. Все это потребует расширения сферы

дополнительного образования школьников. К 2012 году на каждого школьника в среднем за счет бюджетных средств будет приходиться не менее 2 часов дополнительного образования в неделю, а к 2020 – не менее 6 часов».

Принимая во внимание всё выше сказанное, ДЮСШ определила главное направление своей работы на предстоящий период, как обеспечение системного подхода к развитию и саморазвитию личности в процессе образовательно-воспитательной деятельности учреждения дополнительного образования детей.

### **3. Цель и задачи деятельности ДЮСШ.**

Основной целью образовательной деятельности ДЮСШ является реализация дополнительных общеобразовательных программ, в том числе дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения содержания дополнительных образовательных программ, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора и последующего освоения программ спортивной подготовки, воспитание гражданственности и любви к Родине.

ДЮСШ, как учреждение дополнительного образования, призвана решать следующие задачи:

- а) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей, приобщение детей к здоровому образу жизни;
- б) подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- в) выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;
- г) формирование общей культуры детей;
- д) создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 7 до 18 лет;
- е) адаптация обучающихся к жизни в современном обществе.
- ж) удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.

З) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

и) Воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Результатом обучения в ДЮСШ должно стать развитие личности, владеющей определённым объёмом знаний, умений и навыков, творческих способностей, достигшей максимально-возможного спортивного результата в зависимости от личностного потенциала.

### ***Предполагаемый портрет выпускника ДЮСШ:***

- 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;
- Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни, обладающая высоким уровнем физической, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **4. Нормативно-правовая база организации учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.**

- Закон об образовании в Российской Федерации ( № 273 от 29.12.2012 г. ).
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 г № 41.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2010 г. № 1639 «ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ В ЧАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ»
- «Концепция развития дополнительного образования детей.», утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской федерации» Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685

А также Локальные акты:

- Устав МКУ ДО Шипуновская ДЮСШ (утвержден приказом председателя комитета по

образованию администрации Шипуновского района Алтайского края от 01.12.2015 г. № 178-06)

- Учебный план ДЮСШ.

- Правила внутреннего трудового распорядка (приказ № 2 от 29.01.2013 г.)

- Правила внутреннего распорядка обучающихся (приказ № 34 от 08.12.2015 г.)

- Положение о поощрениях и взысканиях, применяемых к обучающимся (приказ № 26 от 07.12.2015 г.)

- Положение о Педагогическом совете ( приказ № 33 от 08.12.2015 г.)

- Положение о Совете ДЮСШ ( приказ № 35 от 08.12.2015 г.)

- Положение о кодексе профессиональной этики ( приказ № 23 от 07.12.2015 г.)

- Положение о порядке распределения стимулирующих доплат работникам ДЮСШ ( приказ № 24 от 01.10.2013 г.)

- Положение о правилах приема в ДЮСШ ( приказ № 27 от 07.12.2015 г.)

#### **4. Содержание образования**

4.1. Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий и непосредственно в спортивной тренировке. При проведении занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Эти занятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **4.2. Физическая подготовка (общая, специальная).**

Физическая подготовка осуществляется по двум видам: общая (ОФП) и специальная (СФП) для каждого вида спорта. При планировании учебного плана учитывается неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год, увеличивается удельный вес СФП, непрерывное совершенствование спортивной техники.

На всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической и специальной подготовки. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для

конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого учащегося.

4.3. Спортивная подготовка по определенному виду спорта в большей мере начинает проявляться на тренировочном этапе. Так в тренировочных группах 1-2 годов обучения, считается этап начальной спортивной специализации, в учебно-тренировочных группах 3-4(5) годов обучения, считается этап углубленной спортивной специализации.

На всех этапах спортивной подготовки, большую роль играет выявление спортивных способностей юного спортсмена. Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития.

4.4. Психологическая подготовка. На этапах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В тренировочных группах уделяется внимание закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Основными средствами остаются психолого-педагогические методы, использование методов аутогенной тренировки, самоубеждения, самоприказов, самовнушения.

5. Восстановительные мероприятия. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

6. Инструкторская и судейская подготовка. Содержание инструкторской и судейской практики определяется спецификой вида спорта. Это учитывается при планировании теоретических занятий, так же разрабатываются название разделов, тем и количество часов по годам обучения, методические указания для проведения данной работы. Учебный материал распределяется по годам обучения, начиная с тренировочных групп. По окончании обучения планируется выдавать свидетельство судьи по виду спорта.

7. Медико-биологический контроль (углубленный, текущий и этапный). На этапах начальной подготовки в начале и в конце учебного года проводится углубленный медицинский осмотр, с целью определения пригодности детей к занятиям спортом, уровень состояния здоровья, исходный уровень физической и функциональной подготовленности, позволяющий следить за переносимостью нагрузок, своевременное применение необходимых лечебно-профилактических мер. На тренировочном этапе, так же проводятся углубленные медицинские осмотры, но наравне с ними, проводятся этапные и текущие медицинские осмотры, основной задачей которых является: контроль за динамикой здоровья, выявление ранних признаков

переутомления, остаточных явлений после болезни, травмы, получение объективной информации о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

### **5. Формы организации учебной деятельности**

Школа организует учебно-тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Занятия проводятся по учебным программам, разработанными тренерами-преподавателями и утверждаемыми ОУ на основе типовых программ по видам спорта утвержденных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта:

- легкая атлетика – срок реализации 10 лет;
- лыжные гонки – срок реализации 10 лет;
- футбол – срок реализации 8 лет;
- волейбол – срок реализации 9 лет;
- самбо – срок реализации 10 лет;

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта в школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом и по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

Начало и окончание учебно-тренировочного процесса может изменяться в соответствии с календарем спортивных соревнований, периодизацией спортивной подготовки и устанавливается администрацией ОУ для каждого вида спорта индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- \* Групповые учебно-тренировочные занятия.
- \* Теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований).
- \* Работа по индивидуальным планам.
- \* Медико-восстановительные мероприятия.
- \* Тестирование и медицинский контроль.
- \* Участие в соревнованиях различного ранга, матчевых встречах.
- \* Учебно-тренировочные сборы.
- \* Инструкторская и судейская практика.

В течение учебного года согласно календарному плану ДЮСШ организуются и проводятся соревнования по волейболу, футболу, легкой атлетике, самбо, лыжным гонкам. Соревнования проводятся как в каникулярное время, так и в учебное время, в основном в

выходные дни , чтоб не отрывать обучающихся от учебного процесса и организовать их досуг в это время.

## **6. Особенности образовательного процесса.**

Процесс обучения в ДЮСШ представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ характеризуется следующими особенностями:

- Учащиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
- Обучение организуется на добровольных началах;
- Детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- Допускается переход детей из одной группы в другую.

ДЮСШ организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного года, включая каникулы.

Учебные занятия в ДЮСШ начинаются с 01 сентября. Запись в группы осуществляется с 01 мая по 10 сентября. По мере некомплекта группы тренер-преподаватель доукомплектовывает группу в течении месяца. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается на 1 октября.

Каникулярный период регламентируется вышестоящими органами управления образованием района и отличается тем, что в эти дни педагоги могут участвовать вместе с учащимися в массовых мероприятиях и работать по специальному каникулярному плану.

Организация учебных занятий с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Общее расписание утверждается директором ДЮСШ. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учётом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов занимающихся детей, занятости залов образовательными учреждениями.

Численный состав определяется в соответствии с характером деятельности, возрастом учащихся и особенностями обучения. Численный состав и время занятий группы утверждается администрацией ДЮСШ.

Продолжительность тренировочных занятий исчисляется в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- На спортивно-оздоровительном этапе – 3 раза в неделю, не более 6 часов;



- На этапе начальной подготовки до одного года – 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа, свыше одного года – 8 часов , 4 раза в неделю по 2 часа
- На тренировочном этапе (начальной специализации) – 12 часов , 4 раза в неделю по 3 часа; (углубленной специализации) – 18 часов, 6 раз в неделю по 3 часа.
- Продолжительность индивидуальных занятий определяется программой педагога и может составлять от 20 до 45 минут.

Допускается деление групп на подгруппы в соответствии с реализацией учебных целей и задачами личностно-ориентированного подхода.

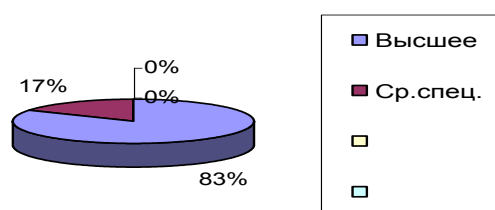
### 7. Кадровое обеспечение ДЮСШ на 2013-2020 учебный год

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив тренеров-преподавателей, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется на основе сотрудничества, соуправления с опорой на инициативу и творчество всего педагогического коллектива.

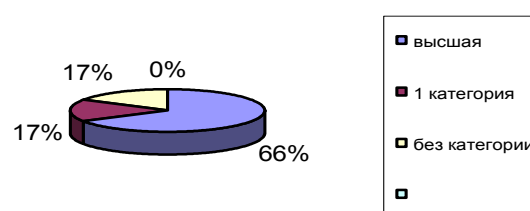
#### Соотношение педагогических кадров, имеющих разный уровень образования.

Образование	Кол-во чел.	%
Высшее	5	83
Ср. спец.	1	17



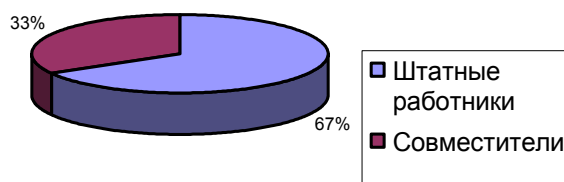
#### Уровень квалификации тренеров-преподавателей.

высшая	4
1 категория	1
без категории	1



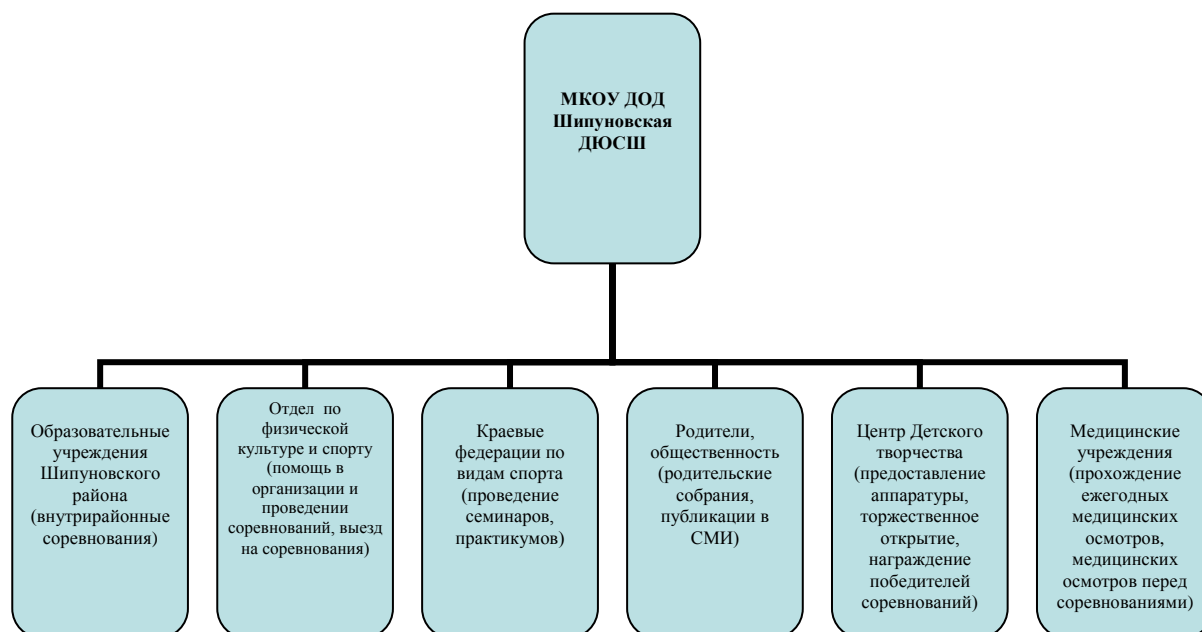
#### Соотношение штатных работников и совместителей.

Штатные работники	4
Совместители	2



## 8. Структура взаимодействия МКОУ ДОД Шипуновская ДЮСШ.

В основе организации учебно-воспитательной работы лежит взаимосвязь и взаимодействие всех структур коллектива ДЮСШ: тренеров-преподавателей, учащихся, родителей, администрации. Также в своей работе ДЮСШ активно взаимодействует с разными учреждениями и общественными организациями.



## 9. Учебный план

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель (сентябрь – июнь), согласно календарному графику ДЮСШ

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В учебный план согласно типового положения и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Устава МКОУ ДОД Шипуновская ДЮСШ входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной и учебно-тренировочной подготовки по видам спорта.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Виды спорта	Количество часов в неделю/ в год										
	СО	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	Всего групп	ВСЕГО
	5,4	6	8	8	12	12	18	18	18		63
самбо			368	736	552		1656			6	3312
легкая атлетика		276			552			828		3	1656
лыжные гонки	248	276	368	368			828			5	2088
футбол		276								1	276

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

**Этап спортивно-оздоровительный:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

**Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

**Учебно-тренировочный этап:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % и часах указывается в учебных планах-графиках, которые составляет тренер-преподаватель на каждую группу в соответствии с программой.

**10. План комплектования**

отделения	СО	Начальная подготовка			Тренировочные					все го гру пп	всего обуча ющихся
		1	2	3	1	2	3	4	5		
лыжные гонки	1/29	1/25	1/25	1/20			1/16			5	115
футбол		1/15								1	15
лёгкая атлетика		1/33			1/17			1/9		3	59
самбо			1/29	2/33	1/14		2/25			6	101
<b>всего</b>	<b>1/29</b>	<b>3/73</b>	<b>2/54</b>	<b>3/53</b>	<b>2/31</b>		<b>3/41</b>	<b>1/9</b>		<b>15</b>	<b>290</b>

### 11. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минималь ный возраст для зачисления, лет	Минималь ное число учащихся в группе	Максималь ное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i><b>Спортивно-оздоровительные группы</b></i>					
<b>1-й год</b>	7-8	20	30	Не более 6	-
<b>2-й год</b>	8-9	20	30	Не более 6	-
<i><b>Группы начальной подготовки</b></i>					
<b>1-й год</b>	9	14	30	6	Выполнение нормативов по ОФП
<b>2-й год</b>	10	12	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
<b>3-й год</b>	11-12	12	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
<i><b>Тренировочные группы</b></i>					
<b>1-й год</b>	13	10	20	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
<b>2-й год</b>	14	9	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
<b>3-й год</b>	15	8	16	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
<b>4-й год</b>	16	7	14	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
<b>5-й год</b>	17-18	6	12	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

## **12. Инновационная деятельность**

Тренеры-преподаватели МКУ ДО Шипуновская ДЮСШ, работая на базах образовательных учреждений Шипуновского района, организуют внеурочную деятельность обучающихся начальной школы по ФГОС.

Так как в группы начальной подготовки в спортивную школу принимаются дети с 9 лет, поэтому для учащихся 7-8 летнего возраста предполагается написание специальных программ и организация спортивно-оздоровительных групп. В основу программы положены следующие основные документы: ФГОС НОО, примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам (авторы П.В.Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Лавочкина) и программа по волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников).

Задачи и преимущественная направленность тренировки в спортивно-оздоровительных группах заключается в:

- укреплении здоровья;
- улучшении физического развития;
- приобретении разносторонней физической подготовленности;
- привитии стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитании черт спортивного характера;
- овладении основами техники выбранного вида спорта;
- приобретении навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- выявлении одарённых учащихся для последующих занятий в спортивной школе.

Тренерами – преподавателями подготовлены программы «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры» для учащихся 1-4 классов. Программа «Лыжная подготовка» рассчитана на 4 года обучения по 1 часу в неделю с 1 по 4 класс. В программе для каждого возраста определены объёмы тренировочной нагрузки для развития общих физических и специальных физических качеств, а также материал по тактической и теоретической подготовке. Но основной упор, конечно же, делается на развитие общей физической подготовленности учащихся.

Программа «Спортивные игры» также рассчитана на 4 года, только в объёме 68 часов в год, т.е по 2 часа в неделю. Она предполагает работу по формированию общих физических качеств учащихся и овладению ими первоначальными навыками игры в волейбол и баскетбол.

Содержание занятий и формы организации выбираются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Организация деятельности обучающихся планируется в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 45 мин (2-4 классы). Также планируется проведение 1 соревнования в год по общей физической подготовке.

Основным показателем работы спортивных школ является стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, выраженных в количественных показателях физического развития, специальной, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Поэтому предполагается приём контрольно-переводных нормативов в начале и в конце года, ведение мониторинга индивидуальных достижений обучающихся («Индивидуальная карта развития»), а также достижений всей группы.

Результатом обучения будет являться достижение такого уровня общего физического развития учащихся, которое поможет им успешно выполнять программные требования по физической культуре, а также осознанный выбор вида спорта для последующих занятий в спортивной школе.

### **13. Критерии, показатели реализации образовательной программы.**

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся ДЮСШ в соревнованиях районного, краевого, регионального и российского уровней;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спорта, которые принимаются в конце учебного года и являются основанием для перевода учащихся в следующую группу (Приложение № 1).
- выполнение разрядных норм и требований;
- сохранность контингента обучающихся.

Результативность качества образования отслеживается по данным критериям в течение учебного года путём мониторинга по данным направлениям.

### **14. Программно-методическое обеспечение образовательной программы.**

N п/п	Наименование дисциплины	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебно-методической литературы
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. «Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции» Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 2004.</li> <li>• Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 2005.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные упражнения легкоатлетов. /Ред. И.И. Выставкин, В.П. Сеницын. Методические рекомендации. М., 1998</li> <li>• Попов В.Б., Ливадии Е.И., Суслаков Ф.П. Юный легкоатлет.</li> </ul>
2.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина. «Лыжные гонки». Программа для ДО, ДЮСШ и СДЮШОР. М., 2005.</li> <li>• Нэт Браун. «Подготовка лыж. Полное руководство». Тулома.2005.</li> <li>• Кузнецов В.К. «Силовая подготовка лыжника», М., 1982.</li> <li>• Дронов В.Я. «Лыжная подготовка детей школьного возраста».М., 2005.</li> <li>• Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника». М., 2001.</li> </ul>
3.	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.:Советский спорт, 2011 г.</li> <li>• Монаков Г.В. «Подготовка футболистов. Теория и практика». М., 2005.</li> <li>• «Мировой футбол. Обзор и лучшие моменты чемпионатов мира по футболу»</li> <li>• «Школа футбольного мастерства С.Семака» Учебно-методический фильм</li> <li>• «Я – футболист, секция футбола» учебно-методический фильм.</li> </ul>
4.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. «Волейбол» Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.,2003</li> <li>• Беляев А.В. Методическое пособие. Тактическая подготовка волейболистов. М., 1995</li> <li>• Беляев А.В. Тренировка связующего игрока. М., 1997</li> <li>• Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствование передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. М., 1994</li> <li>• Фоминых Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. М., 1994.</li> <li>• Клещев Ю. «Волейбол» серия «Школа тренера». М., 2005.</li> <li>• Клещев Ю.Н. «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям». М.,2002</li> </ul>
5.	Самбо	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков. «Самбо». Программа</li> </ul>

		<p>спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 2005.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила соревнований</li><li>• «Самбо. Борьба по-русски». Екатеринбург.2006</li></ul>
--	--	---



**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»**

Вид физическо	Нормативы	начальная подготовка			учебно-тренировочные				
		НП – 1	НП – 2	НП -3	УТГ -1	УТГ – 2	УТГ – 3	УТГ – 4	УТГ – 5
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-
	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 (см)	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 (раз)	18	19	20	21	22	23	24	25
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая 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 ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	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 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка				учебно-тренировочные											
		НП – 1		НП – 2		НП -3		УТГ -1		УТГ – 2		УТГ – 3		УТГ – 4		УТГ – 5	
		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	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	4	5	4
Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению	-	-	-	-	-	-	3	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	4	5	4	5	4

### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка				учебно-тренировочные									
		НП - 1		НП - 2		УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	Прыжок в длину с места (см)	150	145	160	150	175	165	185	175	195	185	200	195	205	200
	Подтягивание (раз)	3	-	4	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	14	12	15	12	25	20	30	25	35	30	40	35	43	38
	Поднимание туловища (за 1 мин)	-	30	-	32	-	36	-	38	-	40	-	42	-	45
	Бег 60 м (д), 100 м (ю) сек.	16,0	11,5	15,5	11,0	15,3	10,8	14,6	10,4	14,1	10,0	13,5	9,5	13,2	9,0
	Бег 800 м (д), 1000 м (ю) мин.сек	4,05	4,10	4,05	3,55	3,45	3,35	3,25	3,20	3,00	3,05	2,54	2,50	2,50	2,40
Специальная физическая	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7,15	7,30	7,00	7,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	14.00	14.30										
	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	-	-	-	-	21,00	15.20 24.00	19.00	13.50 22.00	17.30	12.10 20.30	16.40	11.10 19.00	16.00	10.50 18.00

	Техника лыжных ходов: скользящий попеременный подъём ёлочкой	показ правильного выполнения		показ правильного выполнения		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Техника конькового хода	-	-	показ правильного выполнения		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лыжи, свободный стиль 3 км; мин.сек 5 км; мин.сек	-	-	-	-	20,00	14,30	18,00	13,00	17,00	11,20	16,10	10,30	15,10	10,00
	Кросс 2 км (д), 3 км (ю) мин.сек	14,0	11,0	13,30	10,0	13,0	9,30	12,0	9,50	11,20	9,15	10,45	8,45	10,20	8,20

### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «САМБО»

Общая физическая подготовка	Нормативы	НП - 1		НП - 2		НП - 3		УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	Метание набивного мяча из-за головы с места (м) УТГ сидя на полу спиной по направлению броска, м	11,8	10,0	13,2	10,7	14,5	11,5	-	8	-	10	-	12	-	14
	Челночный бег 3*10 м (мин. сек.)	9,4	10,0	8,9	9,4	8,4	8,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Челночный бег 10*10 м (мин. сек.)	-	-	-	-	-	-	27,2	30,5	26,8	29,8	26,2	28,9	25,7	28,2

	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	-	5	-	7	-	14	-	15	-	17	-	19	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол.раз)	-	10	-	14	-	17	-	22	-	24	-	27	-	30
	Прыжок в длину с места (см)	145	135	175	165	200	190	175	145	190	160	205	175	215	185
	Отжимание в упоре лёжа (раз)	8	5	13	7	17	9	40	15	45	18	50	22	60	26
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (раз) УТГ за 20 сек.	-	7	-	9	-	13								
								12	8	14	10	16	12	18	14
физическая	Приседание с партнёром равного веса (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	-	10	-	12	-	14	-
	«Забегание на борцовском мосту» (5 влево, 5-вправо) сек.							19	25	18	23	17	21	16	19
	10 кувырков вперёд (сек)							17,4	19,4	17,0	19,0	16,6	18,6	18,0	18,2
специальная	10 бросков партнёра через бедро (переднее подножкой, подхватом, через спину)							21,0	26,0	19,0	24,0	17,0	21,0	15,0	19,0

## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Вид физической подготовки	Нормативы	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап							
		НП - 1		НП - 2		НП - 3		УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка	Бег 60 м	11,2	11,3	10,9	11,0	10,0	10,5	9,5	10,0	9,0	9,5	8,4	9,0	8,0	8,6
	Прыжок в длину с места, см	160	155	165	160	175	165	195	175	205	185	220	190	235	200
	Подтягивание (раз)	3	-	4	-	5	-	7	-	9	-	10	-	10	-
	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	-	30	-	35	-	37	-	40	-	45	-	47	-	50
Специальная физическая подготовка	Бег 200 м	39,00	42,00	37,00	40,00	35,00	39,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 400 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	1:20,0	1:30,0	1:15,0	1:25,0	1:10,0	1:20,0	1:05,0	1:15,0
	Бег 1000 м (мин.сек)	5:00,0	5:10,0	4:30,0	4:55,0	4:20,0	4:40,0	4:00,0	4:20,0	3:35,0	4:00,0	3:15,0	3:45,0	3:00,0	3:30,0
	Бег 2000 м (д), 3000 м (м)	12:30,0	13:10,0	12:10,0	13:00,0	11:50,0	12:50,0	11:20,0	12:30,0	11:00,0	12:00,0	10:30,0	11:30,0	10:10,0	11:20,0
	Тройной прыжок с места (см)	400	370	420	400	460	440	560	520	580	560	620	580	670	610

