

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.09.2018 г. №164
рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета от 03.09.2018 №1

Образовательная программа
муниципального автономного
учреждения дополнительного
образования
«Детско – юношеская спортивная
школа № 6» на 2018-2019 уч.г.

1. Общие положения

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017, 2018 г.) "Об образовании в Российской Федерации" ст.2 Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана (приложение №1), календарного учебного графика (приложение №2), рабочих программ по видам спорта (приложение №3), а также оценочных и методических материалов.

Образовательная программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ», нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предпрофессиональными и общеразвивающими программами, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Образовательная деятельность МАУДО ДЮСШ №6 осуществляется в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности № 17/42, выданной 14 марта 2014г. Управлением образования и науки Тамбовской области, выданной бессрочно.

МАУДО ДЮСШ №6 реализует 5 дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по следующим видам спорта: летний полиатлон, плавание, дзюдо, рукопашный бой, волейбол, 6 общеразвивающих программ в спортивно-оздоровительных группах.

1. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Дзюдо: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 9 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Чумаков Р.И., Насонкин В.А.

2. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 7 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Изрец М.Л., Рязанов С.А.

3. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой: дополнительная общеразвивающая программа» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Широва И.С., Рязанов С.А.

4. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Плавание (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями: дополнительная общеразвивающая программа» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Безрукова О.П., Евдокимова В.В.

5. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Плавание для лиц с нарушением слуха: дополнительная общеразвивающая программа» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Калинин Р.Ю., Безрукова О.П.

6. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Плавание: дополнительная общеразвивающая программа»

(срок реализации: 3 года). Разработчик: Баранов В.А.

7. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Плавание: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Баранов В.А.

8. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Летний полиатлон: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 7 лет). Разработчики: Власова В.В., Коняхина О.А.

9. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Летний полиатлон: дополнительная общеразвивающая программа» (срок реализации: 3 года). Разработчики: Евдокимова В.В., Евдокимов А.С.

10. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Глушкин С.Е., Миненкова А.О.

11. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол: дополнительная общеразвивающая программа» (срок реализации: 3 года). Разработчик: Миненкова А.О.

Условия реализации образовательного процесса соответствуют установленным требованиям, что зафиксировано в заключениях Роспотребнадзора и Госпожнадзора.

МАУДО ДЮСШ №6 осуществляет прием учащихся в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Положением о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №6.

Специфика образовательной программы определяется главными концептуальными идеями, заложенными в Программе развития МАУДО ДЮСШ №6 и направленными на проведение преобразований деятельности МАУДО ДЮСШ №6, необходимых для повышения качества выполнения муниципального задания и ресурсного обеспечения муниципальной системы дополнительного образования в соответствии с государственной и региональной политикой в сфере образования.

2. Цели, задачи и принципы организации образовательного процесса МАУДО ДЮСШ №6

Цель: реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, услуг спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, профессионального самоопределения, их духовного и нравственного развития.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- сохранение вариативного выбора направлений образовательной деятельности, педагогических технологий;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого учащегося;
- создание систем гибкого и адекватного реагирования на изменения в обществе и образовательных потребностей;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;
- интеллектуальное развитие личности и создание системы стимулирования для проявления исследовательских способностей детей;
- предоставление среды развития детских интересов, увлечений с целенаправленным взаимодействием на процесс формирования личной культуры досуговой деятельности;
- создание условий для социальной реабилитации и адаптации в обществе детей, имеющих отклонения в здоровье и развитии средствами физической культуры и спорта;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственном самосовершенствовании;
- развитие и стимулирование в познавательной, социальной, творческой активности детей и подростков.

Данные цель и задачи достижимы при решении специфических для каждого этапа спортивной подготовки задач.

На спортивно-оздоровительном этапе - это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

На этапе начальной подготовки — базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

На тренировочном этапе — специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

В основе организации образовательного процесса МАУДО ДЮСШ №6 лежат следующие **принципы**:

- **комплексности** — предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- **преемственности** — определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- **сотрудничества** – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.

- **целостности** – предполагает организации образовательного процесса, отбор его содержания и средств таким образом, чтобы они были «сообразны» цели, находились в зависимости от нее, были в соответствии с поставленными задачами.

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

- **гуманизма** – в центре внимания тренера-преподавателя и учреждения – личность ребенка, который стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыт для восприятия нового опыта, имеет право и способен на собственный выбор в различных жизненных ситуациях, может получить защиту и поддержку.

- **лично - ориентированного подхода** – выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношении к ребенку как к субъекту собственного развития, опора в воспитании на всю совокупность знаний о человеке, на естественный процесс саморазвития формирующей личности, нацеливает педагога на изучение личности ребенка и организацию образовательного процесса на основе интересов и пожеланий детей.

- **индивидуализации** – предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей каждого учащегося и создание условий для индивидуального развития.

- **дифференциации** – предполагает выстраивание тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.

3. Структура образовательной системы МАУДО ДЮСШ №6

Образовательная система МАУДО ДЮСШ №6 включает в свою структуру взаимосвязанные этапы с установленными продолжительностью обучения и количественным составом групп на каждом из этапов и виде спорта.

Распределение часов по годам обучения для вида спорта: волейбол

Группы по этапам подготовки	СОГ (весь период)	НП		ТГ				
		1	2-3	1	2	3	4	5
Кол-во часов за год	208	312	416	520	572	624	624	728
Кол-во часов в неделю	4	6	8	10	11	12	12	14

**Распределение часов по годам обучения для вида спорта:
летний полиатлон**

Группы по этапам подготовки	СОГ (весь период)	НП		ТГ			
		1	2	1	2	3	4
Кол-во часов за год	312	312	416	520	572	624	728
Кол-во часов в неделю	6	6	8	10	11	12	14

Распределение часов по годам обучения для видов спорта: плавание

Группы по этапам подготовки	СОГ (весь период)	НП		ТГ				
		1	2-3	1	2	3	4	5
Кол-во часов за год	208	312	416	520	572	624	728	832
Кол-во часов в неделю	4	6	8	10	11	12	14	16

Распределение часов по годам обучения для вида спорта: дзюдо

Группы по этапам подготовки	СОГ (весь период)	НП				ТГ				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
Кол-во часов за год	208	5	6	6	6	520	572	676	728	832
Кол-во часов в неделю	4	260	312	312	312	10	11	13	14	16

**Распределение часов по годам обучения для вида спорта:
рукопашный бой**

Группы по этапам подготовки	СОГ (весь период)	НП		ТГ				
		1	2-3	1	2	3	4	5
Кол-во часов за год	208	312	416	520	572	624	728	832
Кол-во часов в неделю	4	6	8	10	11	12	14	16

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

В соответствии с приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», п.5, продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать

2-х академических часов, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 -х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 -х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

Кадровое обеспечение учебного плана -100%

Методическое обеспечение — достаточное.

Материально-техническое обеспечение — достаточное.

4. Технология организации образовательного процесса

Реализуемые технологии:

- личностно-ориентированная технология;
- компьютерные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии и др.

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Методическое обеспечение образовательной деятельности во-первых, это программно – методический комплекс, в который входят все виды имеющихся в образовательной организации программ, методических разработок к ним, дидактических материалов, наглядных пособий и методическая литература.

№ п/п	Направленность образовательных программ	Учебное оборудование	
		Наименование	Кол-во
1	Дзюдо, рукопашный бой	Комплект спорттренажёров	1
		Мешок боксёрский	5
		Татами (комплекты)	3
		Силовой тренажёр	1
		Стойка с гантелями	1
		Силовая станция	1
		Мат гимнастический	7
		Велозргомер	1
		Беговая дорожка	1
		Универсальный тренажёр	1
		Шлем для рукопашного боя	4
		Накладки на руки	6
		Защита голени с набивкой	6
		Защита стопы	6
		Перекладины	3
		Скамейки гимнастические	4
		Татами для единоборств	83
Татами 16*9	1		
Татами дзюдо	25		
Манекен для борьбы 35,50 кг	4		
Манекен борцовский 25,35 кг	6		
Груша LECO-12 кг	3		
Груша боксерская (50 кг)	1		
Груша боксерская (80 кг)	1		

		Канат	2
		Мешок боксерский LECO – 50	3
		Перчатки для рукопашного боя	4
		Скамья многофункциональная	1
		Татами (лист 1м*2м*4см)	44
		Макивара для отработки ударов ногами	2
2	Плавание	Комплект спортивных тренажеров	1
		Мегафон инструктора	3
		Секундомер для бассейна	1
		Сирена	1
		Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
		Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта	1
		Тренажёр Хюттеля-Мартенса	1
		Тренажёр для пловцов VPS	1
		Шест для обучения плаванию с кольцом, 3м	1
		Шнур с поплавками и указателем фальстарта	1
		Шнур с флажками поворота	1
		Ласты для плавания	59
		Лопатки для плавания	68
		Доска для плавания	31
		Колобашка	25
		Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
		Секундомер для бассейна	1
		Скакалка	20
		Коврик «Soft Step»	2
		Стойка с гантелями	1
3	Летний полиатлон	Винтовка MP 512-22	3
		Спортивная пневматическая винтовка FWB пр-во Германии	2
		Доска для плавания	10
		Набивные мячи	3
		Теннисные мячи	10
		Граната для метания 300 гр, 500 гр	5
		Мяч резиновый для метания	7
		Мишенная установка	2
4	Волейбол	Сетка волейбольная	4
		Мяч волейбольный MIKASA (MVA 310)	25
		Мяч волейбольный	10
		Мяч для пляжного волейбола	10
		Корзина для мячей	4
		Сумка для мячей	4
		Антенны волейбольные	8
		Учебно-тактический планшет	4
		Насос для накачивания мячей	4

Дзюдо, рукопашный бой

Список литературы

1. Акопян А. «Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР», Советский спорт, Москва, 2009г.
2. Силин В.И. «Дзюдо», Москва, Физкультура и спорт 1977г.
3. Долин А.А., Попов Г.В. «КЭМПО - традиция воинских искусств»

Москва, 1991 5. Румман Л. «Самбо», Москва ФиС -1979

4. Волков В.П. «Курс самозащиты без оружия. «Самбо» Москва, ассоциация-Олимп-1993

5. Махито О.Ю. «Дзюдо. Ростов на Дону «Феникс», 1998

6. Тадао Отаки, Донн Ф. Фрэггер. «Техника дзюдо». Москва, 2003 г. 9. Пархомович Г. «Основы классического дзюдо». Пермь, 1993

7. Дзигоро Кано «Кодокан дзюдо» Ростов на Дону, 2000 г.

8. Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» Москва «ФИС», 1991 г.

9. Программа по дзюдо для системы дополнительного образования – 2003г

10. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать, Профессии – тренер», Москва, 2003 г.

Плавание и летний полиатлон

Список литературы

1. Методическое пособие «Эффективность применения метода групповой дифференциации на этапе начальной подготовки пловцов» Баранов В.А., Ермакова А.Ю., Офицеров В.А., Попова Т.М., Яськов С.И., Тамбов, 2009

2. Методическое пособие «Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии развития и здоровья». Бударин М.В., Елизарова Н.Д., Яськов С.И., Тамбов, 2010 г.

3. Булгакова Н.Ж. «Плавание» - Москва, Физкультура и спорт, 2001г, 4. Кашкин А.А. «Плавание»- Москва, Советский спорт, 2004г,

4. Макаренко Л.П. «Соревновательная деятельность пловцов стайеров» Москва, Физкультура и спорт 2003г, 6. Макаренко Л.П. «Соревновательная деятельность пловцов спринтеров» Москва, Физкультура и спорт, 2003г,

5. Макаренко Л.П. «Техника спортивного плавания» Москва, Физкультура и спорт, 2000г,

6. Гордон С.М. «Спортивная тренировка» ФиС, 2008г.

7. Макаренко Л.П. «Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов» Москва, РГУФК, 2004

8. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004.

9. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993.

10. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. канд. пед. наук. - М. - 1987.

11. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000.

12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии /под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002.

13. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд.,

испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.

Волейбол

Учебные видеофильмы			
1.	Силовая подготовка волейболистов	1	С сайта ВФВ
2.	Техническая подготовка волейболистов	1	С сайта ВФВ
3.	Игра либеро	1	С сайта ВФВ
4.	Тактическая подготовка волейболистов	1	С сайта ВФВ
5.	Финал кубка России среди мужских команд	1	ВФВ
Электронная литература			
1.	Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение	1	С сайта ВФВ
2.	Технико-тактическая подготовка волейболистов	1	С сайта ВФВ
3.	Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов	1	С сайта ВФВ
4.	Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока)	1	С сайта ВФВ
5.	Методические рекомендации по подготовке либеро	1	С сайта ВФВ
6.	Комплексная тренировка связующего игрока	1	С сайта ВФВ
7.	Специальная физическая подготовка юных волейболистов	1	С сайта ВФВ

Объекты инфраструктуры, находящиеся в оперативном управлении МАУДО ДЮСШ №6

№ п/п	Объект, находящийся в оперативном управлении	Реализуемая программа	Количество во групп	Количество занимаю щихся
1	город Тамбов, ул. Рылеева, д.84 – административно- тренировочный корпус	- зал для борьбы – 160 кв.м.	8	140
		- бассейн (малая ванна) – 198 кв.м.; - 2 тренерские – 24,8 кв.м. и 16,2 кв.м; - тренажёрный зал – 42,2 кв.м.	7	99

2	город Тамбов, ул. Чичерина, д.30-а – плавательный бассейн «Дельфин»	<ul style="list-style-type: none"> - большой бассейн – 215,5 кв.м.; - 2 раздевалки - 32,5 кв.м. и 33,5 кв.м.; - 2 душевые по 14,5 кв.м. каждая; - 2 санузла по 4,2 кв.м. каждый; - малый бассейн – 60 кв.м. - 2 раздевалки по 15,7 кв.м. каждая; - 2 душевые по 7,5 кв.м. каждая; - 2 санузла по 3,7 кв.м - 3 тренерские – 20,4 кв.м., 10,2 кв.м. и 9,9 кв.м.; - медкабинет – 9,7 кв.м.; - гардероб; - служебные помещения. 	43	623
---	--	---	----	-----

**Объекты, находящиеся в безвозмездном пользовании
МАУДО ДЮСШ №6**

№ п/п	Название школы	Объект, находящийся в безвозмездном пользовании	Реализуемая программа	Номер и дата договора	Количество групп	Количество занимающихся
1.	МАОУ СОШ №1 – «Школа Сколково-Тамбов», г.Тамбов, ул.Цветочная/М.Н.Мордасовой, д. 6/20	Зал дзюдо	Программа «Дзюдо»	№551/6 от 02.07.18	2	29
2.	МАОУ СОШ №1 – «Школа Сколково-Тамбов»), г. Тамбов, улица Васильковская/улица Гвардейская, д.3/17	Спортивный зал 571,40 м ²	Программа «Волейбол»	№ 506/6 от 12.01.18	1	20

3.	МАОУ СОШ №31 ул. Социалистическая, д.5	Спортивный зал площадью 270,1 м ² ;	Программа «Волейбол»	№316/6 от 10.11.14	4	58
		Зал рукопашного боя площадью 142 м ²	Программа «Рукопашный бой»	№459/6 от 01.12.17	3	45
4.	ул.Рылеева, д.84	Корпус №2 Спортивный зал №2 266,0 м ²	Программа «Плавание» (общая физическая подготовка), «Летний полиатлон» (лёгкая атлетика)	№460/6 от 01.12.17	10	131
5.	МАОУ «Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.Кузнецова г.Тамбов, ул.Н.Вирты, д.120	Зал дзюдо площадью 270,5 м ²	Программы «Дзюдо»	№239/6 от 23.07.13	9	114
6.	г.Тамбов, ул. Н.Вирты, д.96	Спортивный зал площадью 267,3 м ² ; стрелковый тир площадью 144,4 м ²	Программа «Летний полиатлон» (лёгкая атлетика и стрельба)	№248/6 от 12.11.13	5	70
7.	МАОУ СОШ №9 г.Тамбов, ул.Кронштадтская, 83	Спортивный зал площадью 509,9 м ²	Программа «Волейбол»	№308/6 от 08.10.14	2	29
8.	МАОУ СОШ №22 г.Тамбов, ул.Полковая, д.25	Зал борьбы площадью 129,0 м ²	Программа «Рукопашный бой»	№413/6 от 01.12.16	3	53
9.	МАОУ СОШ №22 г.Тамбов, ул.Полковая, д.25	Спортивный зал площадью 270 м ²	Программа «Волейбол»	-	4	60
10.	МАОУ лицей № 28 имени Н.А.Рябова, г.Тамбов, ул.Куйбышева, 1	Спортивный зал площадью 269,6 м ²	Программа «Волейбол»	№310/6 от 08.10.14	3	40
11.	МАОУ «Лицей №14 имени	Спортивный зал площадью	Программа «Волейбол»	№ 410/6 от	1	16

	Заслуженного учителя Российской Федерации А.М.Кузьмина, г.Тамбов, ул.Мичуринская, д.112В	269,6 м ²		20.07.16		
--	--	----------------------	--	----------	--	--

6. Показатели результативности образовательного процесса

Основными показателями результативности образовательного процесса в МАУДО ДЮСШ №6 являются:

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

7. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь, август. Форма промежуточной аттестации- сдача контрольно-переводных нормативов. Учащиеся выполняют установленные для перевода на следующий этап подготовки нормативы, утвержденные приказом МАУДО ДЮСШ №6.

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения учащихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения образовательной программы. В МАУДО ДЮСШ №6 устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Сдача контрольных нормативов (сдано/несдано).
- Избранный вид спорта — спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

8. Ожидаемые результаты

Задача	Ожидаемые результаты
Продолжать на основе достигнутых результатов деятельности МАУДО ДЮСШ №6 целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по культивируемым видам спорта, совершенствуя методы и подходы в тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по культивируемым видам спорта. Рост рейтинга спортшколы
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям законодательства РФ
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы)	Оптимальная материально - техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий
Обеспечить формирование ценностного отношения к жизни, своему собственному здоровью, к культуре и толерантного отношения к окружающим.	Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи (данные ОВФД)
Увеличение количества учащихся	Программы взаимодействия, платные услуги
Развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся
Развитие адаптивного спорта для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития в рамках Федеральной и региональной программ «Доступная среда» и реализации экспериментальной работы	Издание методического пособия, обеспечение доступа к объектам спорта МАУДО ДЮСШ №6
Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации	Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации,

	реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.	Активное участие учащихся в различных досуговых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Для определения уровня общей физической подготовленности юных дзюдоистов используются следующие упражнения:

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

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

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

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

Челночный бег 3 x 10 м.

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

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

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

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

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

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со

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

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

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

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

Подтягивание на перекладине

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

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

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения

Для зачисления детей в группу начальной подготовки первого года обучения используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 м. (оценка быстроты)
- прыжок вверх с места толчком двух ног, см. (оценка прыгучести);
- метание набивного мяча стоя (1 кг), м (оценка скоростно-силовых качеств)

Контрольные упражнения (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже
	115-135	125-145	135-155	145-165	155-175
	145 и выше	155 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше
Бег 30м, сек	7,5 и выше	7,1 и выше	6,8 и выше	6,5 и выше	6,3 и выше
	7,3 -6,6	7,0-6,2	6,7-6,0	6,4-5,7	6,2-5,5
	6,5 и	6,1 и ниже	5,9 и	5,6 и ниже	5,4 и ниже

	ниже		ниже		
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24 и ниже	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже
	25-29	30-34	35-39	40-44	46-51
	30-34	35-39	40-44	45-49	52-57
Метание набивного мяча стоя (1 кг), м	1-2	1-2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже
	3	3-4	4-6	5-9	7-9
	4	5-6	7-8	8-10	10-12

Контрольные упражнения (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	85 и ниже	95 и ниже	105 и ниже	115 и ниже	125 и ниже
	100-120	110-130	120-140	130-150	140-160
	130 и выше	140 и выше	150 и выше	160 и выше	170 и выше
Бег 30м, сек	8,0 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,1 и выше
	7,9-7,2	7,6-6,9	7,4-6,7	7,2-6,5	7,0-6,3
	7,1 и выше	6,8 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,2 и выше
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	21 и ниже	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже
	22-25	24-28	30-33	34-37	38-41
	26-29	29-33	34-37	38-41	42-48
Метание набивного мяча стоя, м	2,0 и ниже	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже
	2,1-2,9	4,0-4,9	4,5-5,9	5,4-6,9	6,5-8,9

	3,0-3,9	5,0-5,9	6,0-7,4	7,0-8,9	9,0-9,1
--	---------	---------	---------	---------	---------

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Зачисляются дети, набравшие большее количество баллов. В спорных случаях приоритетными становятся показатели контрольного упражнения: прыжок вверх с места толчком двух ног.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица)

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1	5, 0	4, 8	4, 7	4, 6	4, 6
2	Бег 30 м (5х6),с	12, 0	11, 5	11, 0	-	-	-	-	-
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	26, 0	25, 5	24, 9	24, 2	24, 0
4	Прыжок в длину с места, см	150	169	184	189	198	204	208	210
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	34	37	40	43	45	49	51
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,2	5,9	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		9,3	10,0	11,0	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

Таблица 13

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м, с	5, 9	5, 8	5, 7	5, 7	5, 6	5, 6	5, 5	5, 4
2	Бег 30 м (5х6),с	12, 2	11, 9	11, 5	-	-	-	-	-
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	29, 7	28, 0	27, 4	26, 8	26, 2

4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)	-	-	-	+	+	+	+	+	+
5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)	-	-	-	+	+	+	+	+	+
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-	+	+	+	+	+	+
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность	+	+	+	+	-	-	-	-	-
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	+	+	+	+	+	+
тактическая подготовка										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	+	+	+	+	+	+
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								+	+
3	Действия при нападающих ударах				+	+	+	+	+	+
4	Действия при одиночном				+	+	+	+	+	+

	блокировании									
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Переводятся дети, которые сдали 3 норматива по ОФП и 2 норматива по технико-тактической подготовке.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по

различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из Школы.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике: старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1-№6), и каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен, располагая носки ног на уровне нулевой отметки из полуприседа, толчком двумя ногами, выполняет прыжок в длину. Замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места. Испытуемый стоит у стены с вытянутой рукой и мелком чертит линию. Полуприсев, толчком двумя ногами, испытуемый выполняет с махом руками максимально возможный прыжок вверх и делает контрольную

отметку мелом. Фиксируется разница между начальной и контрольной линией в см. и она соответствует высоте прыжка в сантиметрах. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Бросок набивного мяча, из - за головы двумя руками сидя (1 кг).

Плечи должны находиться на линии отсчета, ноги вытянуты вперед, в момент броска ноги от пола не отрывать. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Бросок набивного мяча из - за головы двумя руками, стоя (1 кг). Метание с места. Одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Техническая подготовка

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота – 3м и расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

При передаче в зону 2 в зону 4 расстояние передач 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

Подача на точность.

При качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении в определенный участок площадки.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи).

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся должны достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Прием подачи.

Испытание преследует целью определить уровень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне, учащийся должен направить мяч в зону 2-3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку – попытка не засчитывается. В группах начальной подготовки тренер набрасывает мяч на сетку в зону 6,

испытуемый принимает мяч в зоне 6 и доводит его в зону 2-3.

Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Тактическая подготовка

Вторая передача в соответствии с сигналом.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служит положение рук тренера за сеткой, звуковой сигнал (команда – свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону), учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передач с соблюдением правил игры.

Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или скидка в зависимости от того поставлен блок или нет. Блокировать может партнер, стоя на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование при испытании – выявить умения в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (4,3,2 зоны), направление удара по диагонали.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ДЗЮДО: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения

Для зачисления детей в группу начальной подготовки первого года обучения используются следующие упражнения:

- бег 30 м. (оценка быстроты);
- челночный бег 3x10м (оценка координации);
- 6-тиминутный бег (оценка выносливости);
- подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики)

(кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса (девочки) (кол-во раз) (оценка силы);

- подъем туловища, лежа на спине (раз) (оценка силовой выносливости);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости);
- подъем туловища, лежа на спине за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств);
- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдано	не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 3 раз		1	0

**Комплекс контрольных упражнений
для тестирования уровня общей физической, специальной физической и
техничко-тактической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кувырок через левое плечо, кувырок через

правое плечо, удержание положения «борцовский мост», из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой .

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом».

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП и технико-тактической подготовке для тренировочных групп включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек, переворот на борцовском мосту, стойка на голове, удержание положения на одной ноге (ласточка) сек.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства включает следующие тесты: бег 60 м, бег 100 м, бег 1500 м, подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, приседание со штангой или партнером своего веса, жим штанги лежа двумя руками (105% собств веса), подтягивание на перекладине за 20 с, подъем туловища, лежа на спине за 20 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.

Методические рекомендации по приему нормативов

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

6-ти минутный бег

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается

при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Кувырок через левое (правое) плечо

Выставить вперед левую (правую) ногу, левое (правое) плечо выдвинуть вперед и прижать к подбородку. Кисть левой (правой) руки развернуть большим пальцем к себе. При кувырке опираться на правую (левую) руку. Отбив выполняется правой (левой) рукой. Ноги не перекрещиваются. Кувырок выполняется плавно с постоянной скоростью.

Удержание положения «борцовский мост»

Лечь на спину и согнуть ноги. Ладонями упереться в татами, подняв локти вверх. Пальцы рук обращены к пяткам. Сделать накат с затылка на лоб, отталкиваясь ногами от татами пятки от татами на отрывать.

Надежно опираться на руки, голову держать прямо. Накат выполнять медленно и плавно. Вернуться в ИП.

Переворот на «борцовском мосту»

Пункты с 1 по 4 также как и при выполнении упражнения «борцовский мост». Мощно и плавно оттолкнуться ногами от татами и перекинуть ноги через голову. Вернуться в ИП.

Стойка на голове

Упереться головой и ладонями в татами, образуя равносторонний треугольник. Голова впереди рук. Опираясь на руки и голову прижать колени к груди и удержать равновесие, находясь в таком положении. Медленно, сохраняя равновесие, выполнить стойку на голове. Ноги удержать вместе, носки оттянуты. Вернуться в ИП, плавно опустив ноги на татами.

Нормативы для групп начальной подготовки

Нормативы	НП-1	НП-2	Оценка
-----------	------	------	--------

	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	1
6-минутный бег	900	700	950	750	0	1
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед из положения сидя, см	2	4	3	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2		3		1	0
Кувырок через левое плечо	выпол нить	выпол нить			1	0
Кувырок через правое плечо	выпол нить	выпол нить			1	0
Удержание положения «борцовский мост» (сек.)			3	3	1	0
Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек)			25	25	1	0

Нормативы для групп тренировочного этапа (юноши)

Нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Оценка	
Общая физическая подготовка						сдано	не сдано
Бег 30м, сек.	5,9	5,8	5,5	5,2	5,1	1	0
Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,0	8,6	8,2	8,1	1	0
Прыжки в длину с места	150	160	175	180	190	1	0

разгибание рук в упоре лежа	3	5	8	10	12		
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	1	0
Подтягивание на низкой перекладине	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10	1	0
Подъем ног из виса до уровня хвата	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	1	0
Забегание на борцовском мосту	выполнить	не менее 2	не менее 4	не менее 6	не менее 8	1	0
Стойка на голове в сек	выполнить	не менее 5	не менее 10	не менее 15	не менее 20	1	0
Удержание одной ногой («ласточка») в сек.	выполнить	не менее 3	не менее 5	не менее 8	не менее 10	1	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
		результат	результат	сдано	не сдано
Быстрота	Бег на 60м, сек	8,4	8,5	1	0
	Бег 100 м, сек	13,8	14,0	1	0
Выносливость	Бег 1500м, сек	4 мин 30 сек	5 мин	1	0
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	15	не менее 2	1	0
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	8	16	1	0
	Приседание со штангой или партнером своего веса	8	8	1	0

	Жим штанги лежа двумя руками (105% собств. веса)	выполнить	выполнить	1	0
	Подтягивание на перекладине за 20 сек, кол-во раз	11	11	1	0
	Подъем туловища лежа на спине, кол-во раз	12	12	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре на спине, 20сек, кол-во раз	16	12	1	0
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			1	0
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА»**

**Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу начальной
подготовки первого года обучения**

Для зачисления детей в группу начальной подготовки первого года обучения используются следующие упражнения:

- наклон вперед из положения сидя, см. (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости);
- бег 30 м. (оценка быстроты)

Контрольные упражнения для зачисления в спортивную школу (мальчики)

Таблица 11

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	1
	105-125	115-135	125-145	2
	126-135	136-145	146-155	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	4

Контрольные упражнения для зачисления в спортивную школу (девочки)
Таблица 12

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	1
	90-110	100-120	110-130	2
	111-120	121-130	131-140	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	4

Комплекс контрольных упражнений для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Перевод учащихся на следующий этап подготовки осуществляется по результатам промежуточной и контрольной аттестации, которая проводится в форме контрольных испытаний. Учащимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группы начальной подготовки 1-го года обучения). При превышении количественного состава учащихся в группах начальной подготовки первого года обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Критерием отбора является результат в плавании на дистанции 25 метров вольным стилем. Спортсмены, показавшие наилучшие результаты на этой дистанции, зачисляются в группы начальной подготовки второго года обучения.

При превышении количественного состава учащихся тренировочных групп и групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности учащихся является результат в плавании на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший показанный результат переводится в баллы по таблице очков 1994 года. Тренировочные группы и группы начальной подготовки формируется из числа учащихся, набравших наибольшее количество баллов.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 9

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

Учащимся в тренировочных группах необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров (тренировочные группы 1,2 и 3-го годов обучения) или 200 метров (тренировочные группы 4 и 5-го годов обучения) комплексным плаванием.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 10

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание			200 м. компл. плавание		100 м. компл. плавание			200 м. компл. плавание	

Методические указания для организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Челночный бег 3 x 10 м.

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

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

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

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

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

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком

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

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента (строительная рулетка) – 5 м.

Процедура тестирования. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра.

Выкрут прямых рук вперёд – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Даётся три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

**Комплекс контрольных упражнений для проведения промежуточной и
итоговой аттестации учащихся**

Для определения уровня общей физической подготовленности полиатлонистов используются следующие упражнения:

- бег 30м (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- прыжки в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- 6-ти минутный бег (оценка выносливости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- наклон вперед из положения сидя (оценка гибкости);
- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки);
- подтягивание на высокой перекладине из виса (оценка силы).

Перевод учащихся на следующий этап подготовки осуществляется по результатам промежуточной и контрольной аттестации, которая проводится в форме контрольных испытаний. Учащимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 6 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 50 метров вольным стилем с выполнением поворота (группы начальной подготовки 2-го года обучения). При превышении количественного состава учащихся в группах начальной подготовки первого года обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Критерием отбора является результат в плавании на дистанции 25 метров вольным стилем, в беге на дистанции 30 и 500 метров. Спортсмены, показавшие наилучшие результаты в этих дисциплинах, зачисляются в группы начальной подготовки второго года обучения.

При превышении количественного состава учащихся тренировочных групп и групп начальной подготовки второго года обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности учащихся является результат в полиатлоне на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший результат определяется по таблице очков, утвержденной Советом ВФП 11.11.2000г. Тренировочные группы и группы начальной подготовки формируется из числа учащихся, набравших наибольшее количество баллов.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Нормативы	ГНП – 1 год		ГНП – 2 год		Оценка	
	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	0
6-ти минутный бег	900	700	950	750	1	0
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед, стоя на возвышении, см	2	4	3	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5	1	0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2		3		1	0
Оценка техники плавания кроль на груди	+	+	+	+	1	0
Оценка техники поворота в плавании	+	+	+	+	1	0
Плавание 50м в/ст	+	+	+	+	1	0

Таблица оценки результатов в видах испытаний при поступлении на отделение летнего полиатлона

Мальчики

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Подтягивания
100	230	4,6	7,7	28
99	229	-	-	-
98	228	-	-	27
97	227	-	-	-
96	226	-	-	26
95	225	4,7	7,8	-
94	224	-	-	25
93	223	-	-	-
92	222	-	-	24
91	221	-	-	-
90	220	4,8	7,9	23
89	219	-	-	-
88	218	-	-	22
87	217	-	-	-
86	216	-	-	21
85	215	4,9	8,0	-

84	214	-	-	20
83	213	-	-	-
82	212	-	-	19
81	211	-	-	-
80	210	5,0	8,1	18
79	209	-	-	-
78	208	-	-	17
77	207	-	-	-
76	206	-	-	16
75	205	5,1	8,2	-
74	204	-	-	15
73	203	-	-	-
72	202	-	-	14
71	201	-	-	-
70	200	5,2	8,3	13
69	199	-	-	-
68	198	-	-	-
67	197	-	-	12
66	196	-	-	-
65	195	5,3	8,4	-
64	194	-	-	11
63	193	-	-	-
62	192	-	-	-
61	191	-	-	-
60	190	5,4	8,5	10
59	189	-	-	-
58	188	-	-	-
57	187	-	-	-
56	186	-	-	9
55	185	5,5	8,6	-
54	184	-	-	-
53	183	-	-	-
52	182	-	-	8
51	181	-	-	-
50	180	5,6	8,7	-
49	178	-	-	-
48	176	-	-	-
47	174	-	-	7
46	172	5,7	8,9	-
45	170	-	-	-
44	168	-	-	-
43	166	-	-	-
42	164	5,8	9,0	6
41	162	-	-	-

40	160	-	-	-
39	158	-	-	-
38	156	5,9	9,1	-
37	154	-	-	5
36	152	-	-	-
35	150	-	-	-
34	148	6,0	9,2	-
33	146	-	-	-
32	144	-	-	4
31	142	-	-	-
30	140	6,1	9,3	-
29	138	-	-	-
28	136	-	-	-
27	134	-	-	-
26	132	6,2	9,4	3
25	130	-	-	-
24	128	-	-	-
23	126	6,3	9,5	-
22	124	-	-	-
21	122	-	-	-
20	120	6,4	9,6	-
19	117	-	-	-
18	114	-	-	2
17	111	6,5	9,7	-
16	108	-	-	-
15	105	6,6	9,8	-
14	102	-	-	-
13	99	6,7	9,9	-
12	96	6,8	10,0	-
11	93	6,9	10,1	-
10	90	7,0	10,2	1
9	86	7,1	10,3	-
8	82	7,2	10,4	-
7	78	7,3	10,5	-
6	74	7,4	10,6	-
5	70	7,5	10,7	-
4	66	7,6	10,8	-
3	61	7,7	10,9	-
2	56	7,8	11,0	-
1	50	8,0	11,5	-

Таблица оценки результатов в видах испытаний при поступлении на
отделение летнего полиатлона
Девочки

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Сгибание-разгиб. рук
100	215	4,9	8,5	80
99	214	-	-	78
98	213	-	-	76
97	212	-	-	74
96	211	-	-	72
95	210	5,0	8,6	70
94	209	-	-	68
93	208	-	-	66
92	207	-	-	64
91	206	-	-	62
90	205	5,1	8,7	60
89	204	-	-	58
88	203	-	-	56
87	202	-	-	54
86	201	-	-	52
85	200	5,2	8,8	50
84	199	-	-	48
83	198	-	-	47
82	197	-	-	46
81	196	-	-	45
80	195	5,3	8,9	44
79	194	-	-	43
78	193	-	-	42
77	192	-	-	41
76	191	-	-	40
75	190	5,4	9,0	39
74	189	-	-	38
73	188	-	-	37
72	187	-	-	36
71	186	-	-	35
70	185	5,5	9,1	34
69	184	-	-	33
68	183	-	-	32
67	182	-	-	31
66	181	-	-	30
65	180	5,6	9,2	29
64	179	-	-	28
63	178	-	-	27
62	177	-	-	26
61	176	-	-	25
60	175	5,7	9,3	24
59	174	-	-	23

58	173	-	-	22
57	172	-	-	21
56	171	-	-	20
55	170	5,8	9,4	-
54	169	-	-	19
53	168	-	-	-
52	167	-	-	18
51	166	-	-	-
50	165	5,9	9,5	17
49	163	-	-	-
48	161	-	-	16
47	159	-	-	-
46	157	6,0	9,6	15
45	155	-	-	-
44	153	-	-	14
43	151	-	-	-
42	149	6,1	9,7	13
41	147	-	-	-
40	145	-	-	12
39	143	-	-	-
38	141	6,2	9,8	11
37	139	-	-	-
36	137	-	-	10
35	135	6,3	9,9	-
34	133	-	-	9
33	131	-	-	-
32	129	6,4	10,0	-
31	127	-	-	8
30	125	-	-	-
29	123	6,5	10,1	-
28	121	-	-	7
27	119	-	-	-
26	117	6,6	10,2	-
25	115	-	-	6
24	113	-	-	-
23	111	6,7	10,3	-
22	109	-	-	5
21	107	-	-	-
20	105	6,8	10,4	-
19	103	-	-	-
18	101	-	-	4
17	99	6,9	10,5	-
16	97	-	-	-
15	95	-	-	-

14	92	7,0	10,6	3
13	89	-	-	-
12	86	7,1	10,7	-
11	83	-	-	-
10	80	7,2	10,8	2
9	76	-	-	-
8	72	7,3	10,9	-
7	68	-	-	-
6	64	7,4	11,0	-
5	60	7,5	11,1	-
4	56	7,6	11,2	-
3	51	7,8	11,3	-
2	46	8,0	11,5	-
1	40	8,2	12,0	-

Учащимся в тренировочных группах необходимо выполнить 15 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (юноши)

Нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	Оценка	
					сдано	не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30м, сек	5,9	5,8	5,5	5,2	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	9,3	9,0	8,6	8,2	1	0
Прыжки в длину с места, см	150	160	175	180	1	0
6-ти минутный бег	1000	1050	1100	1150	1	0
Специальная физическая подготовка						
Тройной прыжок с места	550	600	620	650	1	0
Метание мяча весом 150гр	35	44	47	49	1	0
Бег 60м	10,4	9,5	9,3	9,1	1	0
Бег 100м	14,8	14,2	13,8	13,6	1	0
Бег 1000м	4.20	3.45	3.40	3.35	1	0
Бег 2000м	10.00	8.50	8.30	8.15	1	0
Бег 3000м	-	-	13.00	12.30	1	0
10м – 5 выстрелов	37	39	41	42	1	0
10м – 10 выстрелов	-	-	60	63	1	0
Плавание 50м, сек	1.20	1.00	55	48	1	0
Плавание 100м, сек	+	+	1.45	1.40	1	0

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (девушки)

Нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	Оценка	
Общая физическая подготовка					сдано	не сдано
Бег 30м, сек	6,3	6,1	6,0	5,9	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	10,0	9,9	9,7	9,6	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	145	155	160	1	0
6-ти минутный бег	850	900	950	1000	1	0
Специальная физическая подготовка						
Тройной прыжок с места	500	550	570	620	1	0
Метание мяча весом 150гр	20	25	28	30	1	0
Бег 60м	11,0	10,1	9,7	9,4	1	0
Бег 100м	16,4	15,6	15,2	15,0	1	0
Бег 1000м	5.15	4.40	4.25	4.15	1	0
Бег 2000м	+	+	10.30	10.00	1	0
10м – 5 выстрелов	32	34	36	38	1	0
10м – 10 выстрелов	-	-	60	62	1	0
Плавание 50м, сек	1.40	1.20	1.00	55	1	0
Плавание 100м, сек	+	+	2.20	2.00	1	0

Методические указания для организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Бег 30, 60 и 100 метров

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 100 метров с линиями старта и финиша.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!», испытуемый принимает положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» начинает преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после того, как учащийся пересечет линию финиша.

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

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

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

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

Челночный бег 3 x 10 м.

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

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого

старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

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

Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места

Оборудование. Ровная дорожка длиной 10м, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 3 попытки. Испытуемый встает к линии и выполняет прыжок. Результат фиксируется по ближней к линии начала прыжка части тела.

Оценка результата. Определяется с помощью рулетки с точностью до 1см.

6-ти минутный бег

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

Бег 1000, 2000 и 3000 метров

Оборудование: ровные дорожки длиной не менее 200 метров, секундомер.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после пересечения линии финиша.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 секунды.

Метание мяча весом 150гр.

Оборудование: сектор для метания длиной не менее 70 метров, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 1 пробная и 3 зачетных попытки. Испытуемый выполняет разбег и метание снаряда от отмеченной линии. После каждой попытки в секторе ставятся обозначения в том месте, куда упал мяч. Рулеткой измеряется лучшая попытка.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 сантиметра.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

**Комплекс контрольных упражнений
для тестирования уровня общей физической, специальной физической и
техничко-тактической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью

выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается

при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает:

- 8 бросков «прогибом» в сек.

- забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

- подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Общая физическая и специально физическая подготовка

№ пп	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Результат (юноши)	Результат (девушки)
1	Быстрота	Бег 30 м	10	5,8	6,1
			11	10,5	11,0
			12	10,0	10,7
		Бег 60 м	13	10,0	10,4
			14	9,7	10,4
			15	9,2	10,0
			16	14,8	17,2
Бег 100 м	17	14,2	17,0		
2	Координация	Челночный бег 3x10 м	10	9,0	9,5
			11	8,8	9,3
			12	8,6	9,1
			13	8,6	9,0
			14	8,3	8,8
			15	8,0	8,7
			16	7,6	8,5
3	Выносливость	Бег 500 м	10	2,45	3,00
			11	2,30	2,55
		Бег 500 м			

		Бег 1000 м	12	4,45	2,50
		(мальчики), 500 м	13	4,30	2,25
		(дев.)	14	4,20	4,50
			15	9,20	11,20
		Бег 1000 м	16	13,30	11,15
		Бег 2000 м	17	13,00	11,10
		Бег 3000 м (мал.),			
		2000 м (дев.)			
4	Силовая выносливость	Сгибание и	10	20	10
		разгибание рук в	11	30	20
		упоре лежа	12	35	30
			13	40	33
			14	43	33
			15	45	35
			16	47	35
		17	49	36	
5	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с	10	160	150
		места	11	180	175
			12	190	175
			13	190	180
			14	195	180
			15	205	185
			16	210	190
		17	220	190	
6	Сила	Подтягивание на	10	3	18
		перекладине	11	6	19
		(мальчики)	12	7	20
		Подтягивание на	13	8	19
		низкой	14	9	17
		перекладине	15	10	16
		(девочки)	16	11	18
		17	12	18	

Технико-тактическая подготовка

7	Сила	8 бросков «прогибом» сек.	10	-	-
			11	-	-
			12	-	-
			13	24,7	28,7
			14	23,7	27,7
			15	22,7	26,7
			16	22,5	26,5
			17	22,0	26,0
8	Быстрота	Забегания на	10-17	3-5	3-5

		борцовском мосту (педагогическая оценка)			
9	Ловкость	Подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка)	10-17	3-5	3-5
Спортивный разряд			КМС	КМС	КМС