

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Бузулукского района «Детско-юношеская спортивная школа»

Согласована
методическим советом ДЮСШ
протокол от _____ № _____

Утверждаю
Директор ДЮСШ
_____ О.А. Смольянинова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА.

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Махортова Екатерина Анатольевна, методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Бузулукского района «Детско-юношеская спортивная школа»



Бузулукский район, 2021г.

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	11
III. Содержание программы.....	12
IV. Медицинский контроль.....	14
V. Воспитательная работа.....	15
VI. Система контроля и зачетные требования.....	16
VII. Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.....	21
VIII. Список литературы	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте» от 01.01.2001 и на основании:

1. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
2. Федерального закона № 273 от 29.12.2013 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 № ЮН- 04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»
4. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № БН- 04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Устава МБУ ДО Бузулукского района «ДЮСШ»
6. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров.

Программа рассчитана на 6 часов в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 312 часов. Возраст учащихся 7-18 лет.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы помочь учащимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Цель дополнительной образовательной программы:

- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Формирование элементов ИТ – компетенций.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы

коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения на базовом уровне в МБУ ДО Бузулукского района «ДЮСШ» по другим образовательным программам.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети, желающие заниматься разными видами спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. Кол-во уч. ч. в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
1	7 лет	6	Медицинский допуск	Выполнение нормативов по ОФП

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов. Занятия рекомендуется проводить, строго дозируя нагрузку.

При электронном обучении время одного занятия не более 25 минут. Во время лекционных онлайн – занятий проводится динамическая пауза.

Форма обучения – очная, смешанная форма обучения

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Основные формы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- индивидуальные или групповые online – занятия;
- образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom), социальные сети, мессенджеры, электронная почта;
- комбинированное использование online и offline режимов;
- видеолекция;
- online – консультация;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности.
- сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

В результате, освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- простейшие правила проведения соревнований;
- правила подвижных игр.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- играть в различные подвижные игры;
- выполнять игровые действия в футболе, волейболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
 - учащиеся будут иметь сформированные ИТ-компетенций.

Демонстрировать:

<i>Бега на 30 м.</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>7 лет</i>	<i>6,1</i>	<i>6,9</i>	<i>7,0</i>	<i>6,6</i>	<i>7,4</i>	<i>7,5</i>
<i>8 лет</i>	<i>6,2</i>	<i>6,8</i>	<i>7,2</i>	<i>6,3</i>	<i>6,9</i>	<i>7,3</i>

<i>9 лет</i>	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
<i>10 лет</i>	5,6	6,0	6,3	5,7	6,3	7,0
<i>11 лет</i>	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
<i>12 лет</i>	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
<i>13 лет</i>	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
<i>14 лет</i>	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
<i>15 лет</i>	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
<i>16 лет</i>	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
<i>17- 18 лет</i>	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7

<i>Челночный бег 3x10 м. (7-10 лет)</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>7 лет</i>	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
<i>8 лет</i>	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<i>9 лет</i>	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<i>10 лет</i>	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<i>Челночный бег 4x3 м. (11-18 лет)</i>						
<i>11 лет</i>	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
<i>12 лет</i>	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
<i>13 лет</i>	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<i>14 лет</i>	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<i>15 лет</i>	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<i>16 лет</i>	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<i>17- 18 лет</i>	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0

<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>7 лет</i>	140	115	100	130	110	90
<i>8 лет</i>	150	125	110	135	115	100
<i>9 лет</i>	155	130	120	140	125	110
<i>10 лет</i>	165	140	130	145	135	120
<i>11 лет</i>	170	160	140	155	150	130
<i>12 лет</i>	175	165	145	160	155	140
<i>13 лет</i>	180	170	150	165	160	145
<i>14 лет</i>	190	180	165	170	165	150
<i>15 лет</i>	210	200	180	175	170	155
<i>16 лет</i>	220	210	190	180	170	160
<i>17- 18 лет</i>	230	220	200	180	170	160

<i>Наклон вперед из положения сидя</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>7 лет</i>	+6	+3	+1	+7	+5	+3
<i>8 лет</i>	+7	+4	+2	+8	+6	+4
<i>9 лет</i>	+8	+5	+3	+9	+7	+4
<i>10 лет</i>	+9	+6	+4	+10	+8	+5
<i>11 лет</i>	+10	+8	+6	+12	+8	+5
<i>Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье</i>						
<i>12 лет</i>	+9	+5	+3	+4	+6	+13
<i>13-15 лет</i>	+11	+6	+4	+5	+8	+15

<i>16-17 лет</i>	+13	+8	+6	+7	+9	+16
<i>18 лет</i>	+13	+8	+6	+8	+11	+16

<i>Бег на 500м</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>7 лет</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>8 лет</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>Бег на 1000м</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>9 лет</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>10 лет</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>Бег на 500м</i>	Без учёта времени			Без учёта времени		
<i>11 лет</i>	2,15	2,30	2,50	2,20	2,35	3,00
<i>12 лет</i>	2,00	2,15	2,30	2,15	2,23	2,37
<i>13 лет</i>	1,55	2,10	2,25	2,10	2,20	2,30
<i>14 лет</i>	1,53	2,05	2,20	2,05	2,17	2,27
<i>15 лет</i>	1,50	2,00	2,15	2,00	2,15	2,25
<i>16 лет</i>	1,30	1,40	2,00	2,00	2,15	2,25
<i>17- 18 лет</i>	1,30	1,40	2,00	2,10	2,20	2,50

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения педагога за учащимися во время занятий:
 - Общая культура,
 - Аккуратность,
 - Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
 - Реакция на замечания и поощрения,
 - Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
 - Трудлюбие,
 - Коммуникабельность.
2. Формы занятий при подведении итогов:
 - Соревнования,

- Зачеты,
 - Игры,
 - Эстафеты.
3. Выполнение норм по технической подготовке:
- Соревнования,
 - Контрольные тесты.
4. Ведение документации при подведении итогов:
- Протоколы контрольных нормативов.
 - Протоколы соревнований.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план программы рассчитан на 46 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель – на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Основы знаний	5	5	-
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	2	123
1	Строевые упражнения.	6	-	6
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	38	-	38
3	Дыхательная гимнастика.	5	-	5
4	Корригирующая гимнастика.	20	-	20
5	Оздоровительная гимнастика.	23	1	22
6	Оздоровительный бег.	17	-	17
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	16	1	15
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	142	6	136
1	Основы видов спорта.	26	2	24
2	Подвижные игры.	50	-	50

3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	16	-	16
4	Спортивные игры.	30	2	28
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10
6	Двухсторонние игры	10	2	8
IV	Контрольные испытания	4	-	4
V	Самостоятельная работа	36	-	36
VI	Итого часов	312	13	299

* Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

** Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

В случае необходимости, тренировочные занятия могут проходить в очно-заочной или заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел 1. Основы знаний. (5 часов)

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (2 часа)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (125 часов)

1. Строевые упражнения. (6 часов)
 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (38 часов)
 3. Дыхательная гимнастика. (5 часа)
 4. Корректирующая гимнастика. (20 часов)
 5. Оздоровительная гимнастика. (23 часов)
- Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
- Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)
6. Оздоровительный бег. (17 часов)
- Практические занятия. Бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (16 часов)
- Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.
- Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (142 часов)

1. Основы видов спорта (26 часов)
 - Волейбол.
 - Баскетбол.
 - Футбол.
 - Легкая атлетика.
2. Подвижные игры. (50 часов)
 - В спортивном зале.
 - На свежем воздухе.
3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (16 часа)
 - Упражнения на ловкость.
 - Упражнения на координацию движений.
 - Упражнения на гибкость.

- Упражнения на быстроту.
 - Упражнения на выносливость.
4. Спортивные игры (30 часов)
5. Соревнования и конкурсы (10 часов)
- Соревнования по ОФП.
 - Соревнования по СФП.
 - Соревнования-эстафеты.
 - Соревнования «Веселые старты».
 - Соревнования-поединки.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (10 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Раздел 6. Самостоятельная работа. (36 часа)

Практические занятия в период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

IV. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Медицинский контроль осуществляется медицинским работником школы, так как занятия проходят на базах ОУ.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей МБУ ДО Бузулукского района «ДЮСШ»;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам;
- Тематические беседы.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
Культурно-массовая работа	- Посещение спортивных мероприятий, проводимых в МБУ ДО Бузулукского района «ДЮСШ»

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

При анализе и комплексной оценке уровня общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, показатели уровней обозначаются баллами:

- низкий – 1 балл;
- н-среднего – 2 балла;
- средний – 3 балла;
- в/среднего – 4 балла;
- высокий – 5 баллов.

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень», соответствующий данному уровню балл и так по всей программе тестирования. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов получим средний балл, который так же выставляется в одноименную графу протокола. Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить его необходимо по следующим критериям:

высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 4,0 в конце учебного года – не ниже 4,5;

уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0»;

средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «н/среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;

уровень ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «н/среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;

низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».

Сумма баллов	Средний балл
6	1,0
7	1,16
8	1,33
9	1,50
10	1,66
11	1,83
12	2,00
13	2,16
14	2,33
15	2,50
16	2,66
17	2,83
18	3,00
19	3,16
20	3,33
21	3,50
22	3,66
23	3,83
24	4,00
25	4,16
26	4,33
27	4,50
28	4,56
29	4,83
30	5,00

**Таблица
уровней и оценки результатов челночного бега
4х9 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17-18	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше
8	13,7 - « -	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 - « -
9	13,4 - « -	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - « -
10	12,8 - « -	12, 7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 - « -
11	12,3 - « -	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 - « -
13	11,1 - « -	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 - « -	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -
15	10,5 - « -	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 - « -
16	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17-18	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов подтягивания (раз)
(Мальчики – из виса на высокой перекладине)
(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)

ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 - « -	6-9	10-16	17-20	21 - « -
9	7 - « -	8-10	11-17	18-20	21 - « -
10	9 - « -	10-12	13-17	18-20	21 - « -
11	9 - « -	10-12	13-19	20-22	23 - « -
12	8 - « -	9-13	14-18	19-22	23 - « -
13	9 - « -	10-14	15-18	18-21	22 - « -
14	3 - « -	4-8	7-11	12-15	16 - « -
15	2 - « -	3-7	8-14	15-18	19 - « -
16	3 - « -	4-8	9-15	16-19	20 - « -
17-18	4 - « -	5-9	10-16	17-21	22 - « -

МАЛЬЧИКОВ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
9	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
10	0	1-2	3-6	7-8	9 - « -
11	0	1-2	3-5	6-8	9 - « -
12	0	1-3	4-5	6-8	9 - « -
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13 - « -
16	1 - « -	2-4	5-9	10-13	14 - « -
17-18	2 - « -	3-5	6-10	11-15	16 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов поднимания туловища
за 1 мин. (раз)

ДЕВОЧЕК

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше

8	22 - « -	23-29	30-32	33-37	38 - « -
9	24 - « -	25-30	31-34	35-38	39- « -
10	25 - « -	26-31	32-34	35-39	40 - « -
11	26 - « -	27-32	33-36	37-41	42 - « -
12	28 - « -	29-35	36-39	40-44	45 - « -
13	29 - « -	30-37	38-41	42-45	46 - « -
14	30 - « -	31-38	39-41	42-46	47 - « -
15	29 - « -	30-36	37-40	41-47	48 - « -
16	29 - « -	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17-18	30 - « -	31-36	37-40	41-44	45 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 - « -	23-29	30-34	35-39	40 - « -
9	23 - « -	24-30	31-34	35-40	41- « -
10	27 - « -	28-33	34-39	40-44	45 - « -
11	28 - « -	29-35	36-39	40-46	47 - « -
12	31 - « -	29-35	39-43	44-49	50 - « -
13	33 - « -	32-38	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	34-40	44-48	49-55	56 - « -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 - « -
16	36 - « -	37-43	44-47	48-55	56 - « -
17-18	35 - « -	36-44	45-50	51-57	58 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м
(в мин., сек.)

ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	1,59 и ниже	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и выше
8	1,29 - « -	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 - « -
9	1,26 - « -	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07- « -
10	1,34 - « -	1,33-1,23	1,22-1,15	1,14-1,05	1,04 - « -
11	1,18 - « -	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 - « -
12	1,25 - « -	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 - « -
13	1,27 - « -	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 - « -
14	1,10 - « -	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 - « -
15	1,06 - « -	1,05-1,10	1,09-1,02	1,01-0,56	0,55 - « -
16	2,11 - « -	2,10-2,04	2,03-1,50	1,49-1,42	1,41 - « -
17-18	2,07 - « -	2,06-2,00	1,59-1,48	1,47-1,42	1,41 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	1,48 и ниже	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и выше
8	1,30 - « -	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 - « -
9	1,23 - « -	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 - « -
10	1,24 - « -	1,23-1,18	1,17-1,04	1,03-1,00	0,59 - « -
11	2,16 - « -	2,15-2,09	2,08-1,56	1,55-1,49	1,48 - « -

12	2,15 - « -	2,14-2,10	2,09-1,59	1,58-1,55	1,54 - « -
13	2,19 - « -	2,18-2,11	2,10-1,56	1,55-1,48	1,47 - « -
14	2,07 - « -	2,06-1,59	1,58-1,46	1,45-1,38	1,37 - « -
15	1,54 - « -	1,53-1,47	1,46-1,32	1,31-1,25	1,24 - « -
16	4,07 - « -	4,06-3,52	3,51-3,27	3,26-3,13	3,12 - « -
17-18	3,55 - « -	3,54-3,46	3,45-3,23	3,23-3,13	3,12 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов наклонов вперед из
положения сидя(см.)**

ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 - « -	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 - « -
9	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0- « -
10	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 - « -
11	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 - « -
12	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
14	6,0 - « -	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - « -
15	4,5 - « -	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 - « -
16	7,0 - « -	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 - « -
17-18	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0 - « -	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 - « -
9	-2,5 - « -	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 - « -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - « -
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 - « -
12	-1,5 - « -	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0 - « -	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 - « -
14	-1,0- « -	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5 - « -	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17-18	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)**

ДЕВОЧКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 - « -	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 - « -
9	6,8 - « -	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1- « -
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
11	6,9 - « -	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - « -	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 - « -
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 - « -
14	6,7 - « -	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 - « -

15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
16	6,4 - « -	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17-18	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

МАЛЬЧИКИ

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Н-среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>В-среднего</i>	<i>Высокий</i>
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 - « -	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 - « -
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0 - « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - « -
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17-18	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

VII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся - до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта:

нормативная консультация // Практика административной работы в школе. - 2005.-№8.-С.28.

2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.:

3. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.- 2005.-№8.- С.29.

4. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.

5. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.

6. Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. - 2005.-№6.-С.33.

7. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград,2009 г.

8. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.

9. Ковалько В.И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО»,2009 г.

10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.

11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. - 404с.:

12. Никитушкtn В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ – М.,2005.-224с.

13. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г. Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20- (Профессия - тренер).

15. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008 г.

16. Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической

культуры. // Начальная школа.- 2006. -№11. - С. 71.

17. Репина В. Выздоровеет физкультура - будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл.. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. - 2005. - № 23. - С.14.

18. Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) // Спорт в школе. - 2005. - №18. - С.11.

19. Смирнов Д. «Древо целей физкультурно-оздоровительной работы //Дополнительное образование. -2005.- №9. - С.10.

20. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры// Спорт в школе. - 2005. №19. - С 47.

21. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. - 2005. - №2. - с 3