

Методические рекомендации по подготовке обучающихся к соревнованиям с применением контрольно-оценочной системы отслеживания освоения ДООП в секции «Олимп».

В современном мире дети находятся практически без движения, сидячий образ жизни приводит к различного рода заболеваниям. Отсутствует потребность в движении у детей и взрослых. Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении.

Методические рекомендации по подготовке обучающихся к соревнованиям с применением контрольно-оценочной системы отслеживания освоения ДООП разработаны в целях обеспечения единых организационных и методических подходов в системе дополнительного образования детей.

Данный ресурс предназначен и будет полезен для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности образовательных организаций разных видов и типов, на базе которых реализуются дополнительные общеразвивающие программы.

Практическая часть

Сегодня обучение в образовании становится не главным результатом. На главные позиции выходят навыки, которые позволяют человеку применять полученные умения на практике при решении различных проблем.

Цель - подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для обучающихся результата, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

Задачи:

- освоить правила самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома; сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- сформировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Результаты освоения ДООП выявляются по контрольно-тестовой системе. Чтобы повысить уровень подготовки (специальной, физической, тактической, технической) для соревновательной деятельности обучающиеся проходят контрольные тесты.

Педагог отслеживает показатели и делает общий вывод по всей группе в % соотношении. Далее, указаны данные в Приложении №1, таблицах по группам и годам обучения.

В педагогическую деятельность важно включать методы и приемы, способствующие формированию необходимых компетенций и развитию физических качеств (важных для соревновательной деятельности).

На занятиях Секции «Олимп» я стремлюсь научить детей выполнять упражнения не механически, а осознано, точно зная, для чего они их выполняют, почему необходимо самому научиться быть здоровым и научить этому других. Ведь «в здоровом теле здоровый дух».

Индивидуальный подход в развитии каждого обучающегося реализуется в выявлении «точек роста» на начальном этапе обучения. Поэтому в учебно-тренировочном процессе ищу баланс и контролирую как индивидуальные, так и коллективные показатели, количественно характеризующие состояние игроков, а также объем, разносторонность и эффективность индивидуальной и коллективной соревновательной деятельности.

К примеру, не каждый обучающийся может в необходимый момент выполнения задания,

в процессе игры или соревнования, применить ускорение! Опираясь на опыт, я решил применить специфичные методы, для развития данного физического качества – быстрота.

Упражнения для развития скоростных способностей должны проводиться в начале тренировочного занятия, сразу после разминки и до первых признаков утомления (после которых предлагаемые задания уже будут направлены на развитие скоростной выносливости). Необходимо сочетать упражнения, направленные на различные разновидности скоростных способностей, так как они часто не зависят друг от друга. Целесообразно использовать условия выполнения упражнений, помогающие, обучающемуся выполнить задание быстрее, с последующим выполнением этого же задания в обычных условиях. Проанализировав свой тренировочный процесс, я сделал вывод, что при развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, старты из различных исходных положений.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методические приемы развития быстроты:

- соревновательное выполнение движений или действий;
- выполнение упражнений за лидером;
- применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений;
- использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
- использование стартов из различных исходных положений с места и в движении;
- упражнения в беге по склону вниз, по–прямой и с изменением направлений;
- увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения;
- максимальное количество движений за определенный отрезок времени.

Для воспитания скоростных способностей используются различные методы и средства:

- метод повторного выполнения упражнений на максимальную скорость. Например, бег на минимальные дистанции с максимальной скоростью, финальное усилие в метаниях, прыжках;
- метод переменного выполнения упражнений с варьированием интенсивности.

Задания с высокой интенсивностью чередуются с движениями меньшей интенсивности.

Соревновательный метод.

Применяется во время проведения эстафет, прикидок, различных тренировочных состязаний. Возможность соперничать друг с другом способствует проявлению у спортсменов эмоциональных и волевых качеств.

Игровой метод.

Предполагает выполнение различных упражнений в игровой форме, подвижные и спортивные игры для снятия напряжения и скоростного барьера.

Средства для развития быстроты можно разделить на три группы:

1. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей. Например, на быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, скоростную выносливость.
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3. Упражнения сопряжённого воздействия на скоростные и другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость).

Итогом проведенной работы становится педагогическая экспертиза. **Педагогическая экспертиза** – это анализ и оценка функциональной эффективности структурных элементов педагогической системы, в нашем случае – по подготовке обучающихся к соревнованиям с применением контрольно-оценочной системы отслеживания освоения ДООП.

При проведении педагогической экспертизы анализируются содержание, организация и реализация образовательного процесса, целенаправленно созданные условия по подготовке обучающихся к соревнованиям формируют комплексное (разностороннее) воздействие на все основные компоненты физических качеств обучающихся.

Воспитывая скоростные качества целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Для контроля и оценки развития физических данных предлагаю использовать составленные мной контрольно-оценочные таблицы освоения ДООП.

Контрольные замеры производятся в начале и конце учебного периода. По результатам контрольных замеров видна положительная динамика по всем видам подготовки

В контрольных испытаниях, соревнованиях, прослеживается положительная динамика в развитии физических качеств и специальной подготовки. Следовательно, методы мною внедренные являются верными и целесообразными.

Список литературы

- 1.Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.
- 2.Флорбол правила игры М. 2005г.
3. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. Учеб. Заведений, -М.: Высш.шк., 1984, -336с.,ил.
4. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400с.
5. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. [Текст] / В. И. Лях.– М. ООО «Фирма – издательство АСТ», 1998.– 272с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.– М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 480с.
7. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / М. П.Шестаков, А .П. Назаров, Д .Р. Черенков.–М.: СпортАкадемПресс, 2000 –143с.

Список Интернет ресурсов

- 1.<http://run-run.ru/>
- 2 .<http://lot-marafon.narod.ru/>
3. <https://sportrbc.ru/news/61f3bb2c9a794767d3622df7?ysclid=lslfet3w14132564986&from=copy>
- 4 . <http://www.runnersworld.com/workouts/finding-fartlek>

Контрольно-оценочные данные освоения ДООП секции «Олимп». 2022-2023 гг.

	Показатели оценки деятельности (педагог показывает результаты деятельности по той программе, которую реализует)	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
2.1	Результаты мониторинга достижений обучающихся по освоению дополнительной общеобразовательной программы (в %):								
Программа - ОФП									
1	Гимнастика (гибкость)	10%	25%	30%	60%	80%	95%	90%	95%
2	Легкая атлетика	10%	25%	30%	55%	80%	95%	95%	100%
3	Флорбол	5%	20%	55%	90%	80%	100%	96%	100%
4.	Футбол	10%	25%	55%	80%	75%	95%	95%	100%
5.	<i>ОФП</i>	10%	25%	60%	90%	85%	95%	95%	100%
6	Коньки	5%	20%	65%	80%	70%	95%	90%	100%
7	Баскетбол			60%	80%	70%	95%	90%	100%
8	Волейбол			50%	65%	60%	80%	75%	95%
9	Подвижные игры, соревнования	10%	30%	55%	80%	75%	95%	90%	100%
10	Интеллектуальная физкультура	5%	25%	55%	75%	80%	95%	90%	100%

Условные обозначения: сдача обучающимися контрольных тестов, определяется по 3-м показателям

1.Отлично.2.Хорошо.3.Удовлетворительно.

Контрольно-оценочные данные освоения ДООП секции «Олимп». 2023-2024 гг.

	Показатели оценки деятельности (педагог показывает результаты деятельности по той программе, которую реализует)	1 год обучения 1 гр		1 год обучения 2 гр		1 год обучения 3 гр		1 год обучения 4 гр		5 год обуч 5 группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начал года	Конец года
2.1	Результаты мониторинга достижений обучающихся по освоению дополнительной общеобразовательной программы (в %):	20%	80%	25%	85%	15%	85%	25%	90%	95%	100%
Программа - ОФП											
1	Гимнастика (гибкость)	10%	25%	30%	60%	80%	95%	90%	95%	85%	100%
2	Легкая атлетика	10%	25%	30%	55%	80%	95%	95%	100%	95%	100%
3	Флорбол	5%	20%	55%	90%	80%	100%	96%	100%	95%	100%
4.	Футбол	10%	25%	55%	80%	75%	95%	95%	100%	95%	100%
5.	<i>ОФП</i>	10%	25%	60%	90%	85%	95%	95%	100%	95%	100%
6	Коньки	5%	20%	65%	80%	70%	95%	90%	100%	90%	100%
7	Баскетбол			60%	80%	70%	95%	90%	100%	95%	100%
8	Волейбол			50%	65%	60%	80%	75%	95%	95%	100%
9	Подвижные игры, соревнования	10%	30%	55%	80%	75%	95%	90%	100%	95%	100%
10	Интеллектуальная физкультура	5%	25%	55%	75%	80%	95%	90%	100%	95%	100%

Контрольные тесты секции ОФП «Олимп»

МАУ ДО - Дом Детства и юношества

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): первый год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): второй год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): третий год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
6-7	4-5	2-3

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): четвертый год обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
7	5	3

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): пятый год обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
8-9	6	5

Прыжки в длину с места (измеряется в сантиметрах) земля. Группа первого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места , земля. Группа второго года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места, земля. Группа третьего года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.80	1.75	1.70

Прыжки в длину с места, земля. Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.90	1.85	1.80

Прыжки в длину с места, земля. Группа пятого года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2.00	1.90	1.85

Челночный бег 6х9 м (время измерения секунды), лед. Группа первого года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
21	23	25

Челночный бег 6х9 м, лед. Группа второго года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
20	21	23

Челночный бег 6х9 м, лед. Группа третьего года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
19	20	22

Челночный бег 6х9 м, лед. Группа четвертого года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
17	19	21

Челночный бег 6х9 м, лед. Группа пятого года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
15	17	19

Бросок клюшкой (малого мяча) на точность с расстояния 6-13 метров (кол-во попаданий в створ ворот из 3-х бросков)

Для групп первого года-8 м, второго года – 9м, третьего года -10 м года

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
3	2	1

Для групп четвертого года -12м, пятого года обучения-13 м, из 5 –и бросков дистанция 13 м.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
5	3	2

Бег: 300 метров (время измерения минуты/секунды). Группа первого года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.20	1.25	1.30

Бег: 500 метров (мин./сек.). Группа второго года обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.40	1.45	1.55

Бег: 500 метров(мин./сек.) Группа третьего года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.35	1.40	1.50

Бег: 1000 метров (время измерения минуты-секунды). Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
3.10	3.20	3.40

Бег: 1000 метров. Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	удовлетворительно
3.00	3.10	3.30

Бег на коньках спиной вперёд (дистанция 36 метров). Время измерения секунды. Группа первого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
10	10.5	11

Бег на коньках спиной вперед (50 метров). Время измерения секунды(Группа второго года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
13	14	15

Бег на коньках спиной вперед (дистанция 50 метров). Группа третьего года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
12.5	13.5	14.5

Бег на коньках спиной вперед (50 метров). Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
12	13	14

Бег на коньках спиной вперед (50 метров) Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
11.5	12.5	13

Бег на коньках лицом вперед (дистанция 36 метров). Время измерения секунды. Группа первого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
8.0	9.0	10

Бег на коньках лицом вперед (50 метров). Группа второго года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
9.5	10.5	12

Бег на коньках лицом вперед (дистанция 50 метров). Время измерения секунды. Группа третьего года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
9.0	9.5	11.5

Бег на коньках лицом вперед (50 метров). Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
8.5	9.0	11.0

Бег на коньках лицом вперед (50 метров). Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
8.0	8.5	10.0

Флорбол. Броски мяча клюшкой на точность (попадание в цель, кол-во раз- 5).
Группа первого года обучения. Дистанция - 6 метров.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
---------	--------	-------------------

3	2	1
---	---	---

Флорбол. Группа второго года обучения. Дистанция -8 метров.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
4	3	2

Флорбол. Группа третьего года обучения. Дистанция -10 метров.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
4	3	2

Флорбол. Группа четвертого года обучения. Дистанция -11 метров.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
5	4	3

Флорбол. Группа пятого года обучения. Дистанция - 12 метров.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
5	4	3

Флорбол: Для всех групп дистанция для броска на точность увеличивается с 6 метров до 12 метров.

Результаты тестов (в мониторинге) определяются в % соотношении по количеству обучающихся в группе.

Баскетбол.

Штрафной бросок в кольцо, кол-во(попаданий) раз - 6.

5 год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
6	5	4

4 год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
5	4	3

3 год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
4	3	2

2 год обучения

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
4	2	1

Футбол.

Ведение мяча ногой с через конусы с последующим ударом по воротам с дистанции 6-10 метров. Учитывается время выполнения норматива в секундах и точность попадания в ворота. 3 попытки.

5 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
30 сек. 3 попадания	35 сек. 2 попадания	40 сек. 2 попадания

4 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
40 сек. 3 попадания	40 сек.2 попадания	45 сек.2 попадания

3 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
45 сек. 3 попадания	50 сек. 2 попадания	50 сек 1 попадание

2 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
50 сек. 2 попадания	55 сек. 2 попадания	60 сек. 1 попадание

1 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
65 сек. 2 попадания	70 сек. 2 попадания	75 сек. 1 попадание

Волейбол.

Передача и прием, двумя руками над собой (головой) кол-во раз за единицу времени. Времени - 10 секунд.

5 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
10	9	8

4 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
9	8	7

3 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
6	5	4

2 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
---------	--------	-------------------

5	4	3
---	---	---

Гимнастика.

Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч. Результат измеряется в сантиметрах. Необходимо максимально вытянуть кисти рук вперед при наклоне по линиям разметки. Для мальчиков и девочек разные нормативы. Для мальчиков на 3 сантиметра, расстояние меньше от показателей указанных в таблице.

5 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
25 см	20 см	18 см

4 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
17 см	16см	15см

3 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
14 см	13 см	12 см

2 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
10 см	8 см	5 см

1 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
9 см	7 см	3-4 см

Интеллектуальная физкультура.

В строю 8 или 10 человек, опираясь руками на плечи стоящего впереди движения осуществляем движения строем, приставным шагом влево или вправо не разрывая

строй. Составляем данными движениями, слово из 5 букв и одной цифры на время. Буквы расположены на плакатах впереди колонны. Расстояние между расположенными буквами и головой колонны 3-5 метров.

5 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
40 сек	35 сек.	30 сек.

4 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
45 сек	50 сек	55 сек.

3 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
60 сек	65 сек	70 сек.

2 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
75 сек.	80 сек.	85 сек.

1 год

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
90 сек.	95 сек.	100 сек.

Отжимание в упоре лежа (сгибание и разгибание рук в локтевых суставах) (кол-во раз за 30 секунд). Группа первого года обучения. Для мальчиков и девочек разные показатели. Для девочек количество раз меньше на 5 раз от цифр указанных в таблице.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
18	13	5

Отжимание в упоре лежа. Группа второго года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
20	18	9

Отжимание в упоре лежа. Группа третьего года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
21	19	13

Отжимание в упоре лежа. Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
23	20	15

Отжимание в упоре лежа. Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
25	23	18

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа первого года обучения. Для мальчиков и девочек разные показатели. Для девочек количество раз меньше на 5 раз от цифр указанных в таблице.

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа первого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
18	15	10

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа второго года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
20	18	14

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа третьего года обучения.

Отлично	хорошо	Удовлетворительно
22	20	18

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
24	20	19

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 секунд). Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
28	24	22

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени 30 секунд). Группа первого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
9	7	5

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени). Группа второго года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
11	9	7

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени). Группа третьего года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
12	10	8

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени). Группа четвертого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
16	14	12

Положение вис со сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени). Группа пятого года обучения.

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
20	16	14