

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом МБУ ДО  
«ССШ»  
Протокол №1 от 01.09.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ССШ»  
Герасимов Д.В.  
Приказ № 511/1 от 04.09.2023

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа»  
на 2023-2024 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

|                 |                                                                                                          |    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                 | <b>Пояснительная записка</b>                                                                             | 3  |
|                 | <b>Паспорт образовательной программы МБУ ДО «ССШ»</b>                                                    | 3  |
| <b>Раздел 1</b> | <b>Характеристика социального заказа на образовательные услуги.</b>                                      | 9  |
|                 | <b>Ожидаемые результаты</b>                                                                              |    |
| <b>Раздел 2</b> | <b>Нормативная часть программы</b>                                                                       | 10 |
| 2.1.            | Миссия, цели, задачи, приоритетные направления                                                           | 11 |
| 2.2.            | Реализация дополнительных общеобразовательных программ                                                   | 12 |
| 2.3.            | Учебный план                                                                                             | 14 |
| 2.3.1           | План комплектования (Приложение №1 стр. 48)                                                              | 15 |
| 2.3.2           | План-график распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год                                         | 15 |
| 2.3.3           | План-график распределения учебных часов по видам спорта<br>(Приложение 2 стр. 49)                        | 16 |
| <b>Раздел 3</b> | <b>Организация образовательного процесса</b>                                                             | 20 |
| <b>Раздел 4</b> | <b>Система оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых программ. Формы аттестации</b> | 23 |
| 4.1.            | Аттестация по видам спорта                                                                               | 23 |
| 4.2.            | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по видам спорта<br>(приложение № 5)                         | 67 |
| <b>Раздел 5</b> | <b>Методическая часть</b>                                                                                | 25 |
| 5.1.            | Организация тренировочного процесса, организационно-методические указания                                | 25 |
| 5.2             | Основы многолетней тренировки спортсменов                                                                | 26 |
| 5.3             | Теоретическая подготовка                                                                                 | 27 |
| 5.4             | Воспитательная работа и психологическая подготовка                                                       | 31 |
| 5.4.1           | Воспитательная работа                                                                                    | 31 |
| 5.4.2           | Психологическая подготовка                                                                               | 35 |
| 5.4.3           | Восстановительные средства и мероприятия                                                                 | 38 |
| 5.4.4.          | Врачебный контроль                                                                                       | 42 |
| 5.4.5.          | Инструкторская и судейская практика.                                                                     | 42 |
| 5.4.6           | Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним               | 43 |
| <b>Раздел 6</b> | <b>Материально-технические условия реализации образовательной программы</b>                              | 45 |
| <b>Раздел 7</b> | <b>Кадровые условия реализации программы</b>                                                             | 46 |
| 7.1.            | Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками                         | 46 |
| 7.2.            | Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ССШ                                       | 47 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее МБУ ДО «ССШ») является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования, его уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа обеспечивает организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ССШ» в соответствии с целями и задачами дополнительного образования, современными требованиями к организации образовательного процесса на основе гуманизации, дифференцированного, разноуровневого подхода в обучении и в интересах развития личности обучающихся.

## ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МБУ ДО «ССШ»

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Полное наименование программы</b>      | Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» на 2023-2024 учебный год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Разработчик программы</b>              | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основания для разработки программы</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Конституция Российской Федерации, принятая всенародным голосованием 12 декабря 1993 года, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.</li><li>2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li><li>3. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».</li><li>4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 07.06.2013).</li><li>5. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».</li><li>6. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07 мая 2012 года № 599.</li><li>7. «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р.</li><li>8. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.</li><li>9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», от 27 января 2023 года № 57.</li><li>10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным</li></ol> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>общеобразовательным программам".</p> <p>11. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</p> <p>12. Приказ Министерства здравоохранения России от 23 октября 2020 года № 1144-н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)", (изменения и дополнения от 22 февраля 2022 года № 106 Н).</p> <p>13. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".</p> <p>14. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (утвержден от 09 января 2023 года № 1).</p> |
| <b>Концепция Программы</b>     | <p>Вовлечение детей и молодежи в реализацию дополнительных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.</p> <p>Выявление, поддержка и развитие способностей и талантов детей и молодёжи в области физкультуры и спорта – приоритетное направление деятельности педагогического коллектива спортивной школы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Миссия ОУ</b>               | <p>Построение образовательного пространства для всестороннего развития личности обучающихся с учетом их способностей и интересов, создание оптимальных условий для удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, сохранения здоровья, успешной самореализации в различных видах спорта и осознанного выбора будущей профессии.</p> <p>Вовлечение детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Цели и задачи Программы</b> | <p><b>Цель:</b> Создание комплексной многоуровневой системы самосовершенствования личности обучающихся в области физической культуры и спорта в соответствии их потребностями и индивидуальными способностями, обеспечивающей доступность качественного образования и равные возможности для всех обучающихся, их всестороннее развитие, здоровьесбережение, направленной на совершенствование профессиональной ориентации, воспитание патриотизма, российской гражданской идентичности, духовно-нравственной культуры на основе российских традиционных духовных и культурных ценностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                | <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создавать организационно-педагогические условия для успешной и эффективной реализации общеразвивающих</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>программ и программ спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать качество образования через обеспечение равных возможностей для всех обучающихся и конструирование мотивирующей образовательной среды;</li> <li>- Обеспечивать обучающимся, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), право выбора занятий по интересам с учетом их образовательных потребностей и индивидуальных способностей;</li> <li>- Создавать условия для развития обучающихся, системно и непрерывно выявлять, поддерживать и развивать способности и таланты детей и молодежи в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Обеспечивать результативное прохождение этапов спортивной подготовки через реализацию индивидуальных образовательных программ/маршрутов;</li> <li>- Создавать условия для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;</li> <li>- Создавать условия для формирования готовности к профессиональному самоопределению обучающихся и выбору жизненного пути;</li> <li>- Поддерживать педагогических работников, создавая условия для постоянного профессионального развития, обеспечивать непрерывное повышение профессиональной квалификации в соответствии с их профессиональными дефицитами на основе расширения форм обучения, в том числе адресного методического сопровождения;</li> <li>- Создавать условия сохранения и укрепления физического и эмоционального здоровья, формировать у участников образовательного процесса культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- Создавать и совершенствовать комфортный и безопасный школьный климат;</li> <li>- Создавать и развивать современную мотивирующую образовательную среду.</li> </ul> |
| <b>Срок реализации Программы</b> | 2023-2024 учебный год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ожидаемые результаты</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение доступности дополнительного образования;</li> <li>- Повышение качества дополнительного образования;</li> <li>- Обновление содержания дополнительных образовательных программ: общеразвивающих и программ спортивной подготовки;</li> <li>- Достижение на учебно-тренировочном этапе высокого уровня специальной физической подготовки: технико-тактической, морально-волевой, психологической, соревновательной</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p>подготовленности; выполнения повышенных тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с интересами и физическими возможностями обучающихся;</li> <li>- Положительная динамика результатов в соревнованиях разного уровня;</li> <li>- Овладение навыками по соблюдению норм здорового образа жизни;</li> <li>- Овладение знаниями и умениями здоровьесбережения;</li> <li>- Удовлетворенность участников образовательного процесса качеством предоставляемых услуг;</li> <li>- Разработаны и реализованы мероприятия, направленные на обучение, профессиональное развитие педагогов;</li> <li>- Семья – активный участник образовательного процесса, социализации и формирования мировоззрения;</li> <li>- Реализованы мероприятия по совершенствованию материально-технической базы.</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| <b>Механизмы реализации программы</b>                 | Программа реализуется через комплекс организационных, финансово-экономических и правовых мероприятий, необходимых для достижения цели и решения задач Программы, с определёнными показателями и контрольными результатами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Финансовое обеспечение Программы</b>               | Финансирование в рамках муниципальной бюджетной сметы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Целевые индикаторы программы</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение количества детей в возрасте от 7 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Доля участников образовательного процесса, удовлетворенных качеством предоставляемых услуг;</li> <li>- Положительная динамика результатов в соревнованиях разного уровня;</li> <li>- Доля обучающихся, имеющих знак ГТО, подтвержденный удостоверением, соответствующим его возрастной категории на 1 сентября текущего года;</li> <li>- Доля обучающихся, имеющих спортивный разряд, подтвержденный документом;</li> <li>- Увеличение количества педагогических работников, прошедших повышение квалификации, в том числе в центрах непрерывного повышения профессионального мастерства</li> <li>- Увеличение количества педагогических работников, охваченных участием в профессиональных конкурсах;</li> <li>- Увеличение количества родителей, удовлетворенных качеством и полнотой образования и воспитания своих детей.</li> </ul> |
| <b>Управление и контроль за реализацией программы</b> | <p>Управление и контроль за реализацией программы осуществляет директор МБУ ДО «ССШ».</p> <p>Мониторинг результативности реализации этапов Программы, с предоставлением его на Тренерском (педагогическом) Совете и на сайте ССШ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Исполнители</b>                                    | Администрация, педагогический коллектив, обучающиеся МБУ ДО «ССШ», родители, социальные партнеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее – спортивная школа) было открыто путем реорганизации Детского дома творчества в 2006 году в отдельное учреждение дополнительного образования МБОУ ДО «Северо-Енисейская детско-юношеская спортивная школа». В 2023 году учреждение переименовано в МБУ ДО «Северо-Енисейская спортивная школа».

Полное наименование учреждения: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа».

Сокращенное наименование: МБУ ДО «ССШ».

Юридический адрес: Российская Федерация, 663282, Красноярский край, Северо-Енисейский район, гп Северо-енисейский, улица Ленина, дом 9, помещение 2.

Фактический адрес: Российская Федерация, 663282, Красноярский край, Северо-Енисейский район, гп Северо-Енисейский, улица Ленина, дом 9, помещение 2.

Сайт: се-дюшш.рф

Email: dushse@yandex.ru

Основание на право ведения образовательной деятельности: лицензия на право ведения образовательной деятельности серия 24Л01 №7492-л от 20 марта 2014 г. регистрационный № 58925-л.

Правовое положение Учреждения: Учреждение является юридическим лицом, имеет обособленное имущество, осуществляет операции с поступающими ему в соответствии с законодательством Российской Федерации средствами через лицевые счета. Учреждение имеет печать со своим официальным наименованием, штампы и бланки, необходимые для осуществления деятельности.

Ф.И.О. руководителя МБУ ДО «ССШ»: Герасимов Дмитрий Викторович

Учредитель: Управление образования администрации Северо-Енисейского района.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке.

### ***Понятия, используемые в настоящей программе:***

1. *Образование* - система воспитания и обучения личности, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, функций, опыта деятельности и компетенций. В широком смысле слова, образование - процесс или продукт формирования ума, характера и физических способностей личности.

2. *Дополнительное образование* - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 14).

3. *Организация дополнительного образования* - образовательная организация, осуществляющая в качестве основной ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (273-ФЗ, гл. 3, ст. 23, п. 3.1).

4. *Образовательная деятельность* - деятельность по реализации образовательных Программ.

5. *Образовательная программа* организации дополнительного образования - образовательная программа, разрабатываемая и утверждаемая организацией дополнительного образования (273-ФЗ, на основе гл. 2, ст. 22, п. 5).

Образовательная программа включает 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, календарного учебного

графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

6. *Учебный план* - документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по годам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 22).

7. *Календарный учебный график* - документ, регламентирующий общие требования к организации образовательного процесса в учебном году (продолжительность учебного года, каникулярного времени и летнего оздоровительного периода (при необходимости), режим работы, регламентирование образовательного процесса на неделю и пр.).

8. *Воспитание* - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

9. *Обучение* - целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенциями, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни.

10. *Федеральные государственные требования* - обязательные требования к минимуму содержания, структуре дополнительных общеобразовательных программ (общеразвивающих и спортивной подготовки), условиям их реализации и срокам обучения по этим программам, утверждаемые в соответствии с настоящим Федеральным законом уполномоченными федеральными органами исполнительной власти.

11. *Обучающийся* - физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

12. *Образовательная деятельность* - деятельность по реализации образовательных Программ.

13. *Педагогический работник* - физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности.

14. *Индивидуальный учебный план* - учебный план, обеспечивающий освоение программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

15. *Средства обучения и воспитания* - приборы, оборудование, включая спортивное оборудование и инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности.

16. *Качество образования* - комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждению дополнительного образования, к организации образовательного и воспитательного

процессов, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам их реализации. В условиях обновления системы дополнительного образования ведущее место занимают вопросы разработки и реализации нормативных, правовых, научно-методических и иных документов, направленных на эффективное решение задач обучения и воспитания. Данное обстоятельство предъявляет и новые требования к современному педагогу в области образовательной, методической и нормативной деятельности.

Образовательная программа (далее - программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее - МБУ ДО «ССШ») является организационно-нормативным документом, который определяет приоритетные направления, представляет комплекс основных характеристик образовательного процесса (объем, содержание, планируемые результаты), форм аттестации, оценочных и методических материалов, организационно-педагогических условий образовательной деятельности.

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется на основании лицензии на право оказания услуги по реализации образовательных программ по видам дополнительного образования детей (см. в паспорте Программы).

МБУ ДО «ССШ» реализует дополнительные общеобразовательные программы: дополнительные общеразвивающие программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Формы реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта предусматривают возможность использования сетевой формы, применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Социальный заказ, реализуемый учреждением, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ федерального уровня отражен в статье 84 Закона РФ «Об образовании», в котором основным предназначением учреждения дополнительного образования детей, реализующего образовательные программы в области физической культуры и спорта, определено как «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Региональный компонент социального заказа регулируется на краевом уровне и предполагает обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края и участие спортсменов в Региональных, Всероссийских и международных соревнованиях.

Муниципальный компонент складывается исходя из потребностей жителей Северо-Енисейского района в занятиях физической культурой и спортом, с учётом местных условий и возможностей, а также обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Высокое качество образования, его доступность, открытость, привлекательность для обучающихся и их родителей (законных представителей), развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обеспечиваются созданием в учреждении комфортной развивающей образовательной среды, включающей:

- организацию соревновательной деятельности обучающихся путем проведения спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий, основанных на лучших достижениях мирового опыта и отечественного образования в области физической культуры и спорта;
- построение содержания образовательной программы в области физической культуры и спорта с учетом индивидуального развития детей и их потребностей;
- эффективное управление образовательной деятельностью учреждения.

**Характеристика контингента детей, занимающихся в спортивной школе** (в т.ч. детей, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних).

Количество потребителей услуги по дополнительным образовательным программам составляет **1004** человек, из них девочек – 340 человек. Количество потребителей услуги по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта составляет **149** обучающихся, по общеразвивающим программам **765** обучающихся. **90** обучающихся занимаются по дополнительным общеразвивающим программам ФДО (персонифицированное финансирование).

В списках несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении и состоящих на профилактическом учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, значатся: СОП – 2 ребёнка; ОПК – 1 ребёнок; на внутришкольном учёте 5 детей. Данные обучающиеся посещают объединения спортивной школы в группах «Лыжные гонки», «Каратэ», «Мини-хоккей с мячом», «Дзюдо», «Самбо», «Плавание».

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Обеспечение доступности дополнительного образования;
- Повышение качества дополнительного образования;
- Обновление содержания дополнительных образовательных программ: общеразвивающих и программ спортивной подготовки;
- Достижение на учебно-тренировочном этапе высокого уровня специальной физической подготовки: технико-тактической, морально-волевой, психологической, соревновательной подготовленности; выполнения повышенных тренировочных нагрузок;
- Овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с интересами и физическими возможностями обучающихся;
- Положительная динамика результатов в соревнованиях разного уровня;
- Овладение навыками по соблюдению норм здорового образа жизни;
- Овладение знаниями и умениями здоровьесбережения;
- Удовлетворенность участников образовательного процесса качеством предоставляемых услуг;
- Разработаны и реализованы мероприятия, направленные на обучение, профессиональное развитие педагогов;
- Семья – активный участник образовательного процесса, социализации и формирования мировоззрения;
- Реализованы мероприятия по совершенствованию материально-технической базы.

#### **РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЯЕТ**

- Миссию, цели и задачи и приоритетные направления деятельности спортивной школы;
- Реализацию дополнительных общеобразовательных программ;
- Учебный план. Годовой план-график распределения учебных часов, в том числе учебных часов учебно-тренировочных занятий по видам спорта.
- Режим учебно-тренировочной работы;
- Контрольно-переводные нормативы для этапов многолетней подготовки, разделы

спортивной подготовки.

## 2.1. МИССИЯ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Миссия:** Построение образовательного пространства для всестороннего развития личности обучающихся с учетом их способностей и интересов, создание оптимальных условий для удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, сохранения здоровья, успешной самореализации в различных видах спорта и осознанного выбора будущей профессии.

Вовлечение детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом.

Образовательный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализацию программ и услуг в области физической культуры и спорта.

**Основной целью деятельности Учреждения** является: реализация дополнительных общеразвивающих программ и образовательных программ спортивной подготовки в области физкультуры и спорта в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.

**Цель Программы:** Создание комплексной многоуровневой системы самосовершенствования личности обучающихся в области физической культуры и спорта в соответствии их потребностями и индивидуальными способностями, обеспечивающей доступность качественного образования и равные возможности для всех обучающихся, их всестороннее развитие, здоровьесбережение, направленной на совершенствование системы профессиональной ориентации, воспитание патриотизма, российской гражданской идентичности, духовно-нравственной культуры на основе российских традиционных духовных и культурных ценностей

Достижение поставленных целей предусматривает **решение следующих основных задач:**

**оздоровительные** - сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;

**образовательные** - получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; воспитание патриотических качеств спортсменов,

**воспитательные** - гармоничное развитие личности ребенка, формирование и укрепление общешкольных традиций, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

**спортивные** - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

### **Приоритетными направлениями деятельности Учреждения являются:**

осуществление деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным программам спортивной подготовки) в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, укрепления их здоровья, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, организации свободного времени, профессионального самоопределения, социальной адаптации;

выявление и поддержка и развитие детей, проявивших выдающиеся спортивные способности;

повышение качества организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;

организация отдыха и оздоровления обучающихся;

методическое сопровождение образовательного процесса в Учреждении.

## 2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### **Принципы и подходы к разработке реализуемых дополнительных общеразвивающих программ и образовательных программ спортивной подготовки**

Деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности и светского характера образования, доступности занятий физической культурой и спортом, непрерывности и преемственности процесса физического воспитания и образования.

Реализуемые дополнительные образовательные программы разрабатываются с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

#### *1. По группам видов спорта:*

- командные игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, хоккей с мячом);
- спортивные единоборства (каратэ, дзюдо, самбо, бокс, шахматы);
- циклические виды спорта (лыжные гонки, плавание).

#### *2. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.*

#### *3. По этапам и уровням обучения при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:*

##### *3.1. Спортивно-оздоровительный этап; только для дополнительных общеразвивающих программ: спортивно-оздоровительный этап (весь период).*

*для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:*

##### *3.2. Этап начальной подготовки;*

##### *3.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);*

##### *3.4. Этап совершенствования спортивного мастерства;*

##### *3.5. Этап высшего спортивного мастерства.*

*Содержание спортивно-оздоровительного этапа* определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

*Содержание этапов спортивной подготовки*, определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность проведения учебных занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от дополнительных образовательных программ спортивной подготовки).

*Методологической основой реализуемых программ является системно-деятельностный подход, который предполагает:*

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Так как, программы формируются на основе системно-деятельностного подхода, в

связи с чем личностное, социальное, познавательное развитие обучающихся определяется характером организации их деятельности, в первую очередь учебно-тренировочной, а процесс функционирования спортивной школы рассматривается как совокупность следующих взаимосвязанных компонентов: цели образования; содержания образования; форм, методов, средств реализации этого содержания (технологии преподавания, освоения, обучения); субъектов системы образования (педагогов, обучающихся, их родителей (законных представителей)); материальной базы как средства системы образования, в том числе с учетом принципа преемственности этапов обучения, который может быть реализован как через содержание, так и через формы, средства, технологии, методы и приемы работы.

*Реализуемые дополнительные образовательные программы при конструировании и осуществлении образовательной деятельности ориентируются на личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности, на создание соответствующих условий для саморазвития творческого потенциала личности.*

Осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Образовательный процесс в соответствии с реализуемыми программами организуется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей.

*Образовательная программа формируется с учетом принципа демократизации, который обеспечивает формирование и развитие демократической культуры всех участников образовательных отношений на основе сотрудничества, сотворчества, личной ответственности в том числе через развитие органов государственного управления образовательной организацией.*

Образовательная программа формируется с учетом индивидуальных особенностей, потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Цели и задачи реализации дополнительных общеразвивающих программ:**

формирование гармонично развитой личности, ее мировоззрения, способности к самообразованию, самоопределению, самореализации и адаптации в постоянно изменяющихся условиях;

обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;

создание условий для адаптации детей к жизни в обществе;

удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;

организация содержательного досуга, проведение массовых мероприятий в соответствии с направленностями дополнительного образования;

обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья;

привлечение максимального числа детей к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

физическое воспитание личности;

выявление одаренных детей.

**Цели и задачи реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:**

активное участие в деятельности по развитию интеллектуального, творческого и физического потенциала России через выявление, поддержку и развитие способностей и талантов детей и молодёжи;

обеспечение необходимых условий для удовлетворения потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;

обеспечение массового вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом;

выявление способностей и склонностей у детей и подростков для систематических занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

обеспечение необходимых условий для укрепления, поддержания и сохранения здоровья участников образовательного процесса;

формирование общей культуры, основ нравственной культуры, развитие личности, способной к саморазвитию;

воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;

адаптация детей к жизни в обществе;

профилактика вредных привычек и асоциального поведения;

организация и проведение состязаний, соревнований, дружеских встреч среди образовательных учреждений района;

развитие и совершенствование общей физической культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания учебных программ по видам спорта;

достижение обучающимися соответствующего уровня физической, функциональной и спортивно-технической подготовки по окончании каждого этапа освоения программы.

### 2.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к этапам спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660), СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).

Учебный план определяет направления образовательной деятельности отделений по видам спорта, названия реализуемых программ, количество часов в неделю и количество учебных групп по годам и этапам обучения. Количество часов и групп определяется приоритетами образовательной направленности, социальным заказом родителей, муниципальным заданием.

#### **Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах**

| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) $\leq 2$ | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|----------------------------|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                            |        |                                            |                                                                    |                                                              |                                                                          |

|                                                    |                           |    |         |    |    |
|----------------------------------------------------|---------------------------|----|---------|----|----|
| Этап высшего спортивного мастерства                | Весь период               | 1  | 1 - 3   | 8  | 32 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Весь период               | 1  | 4 - 8   | 10 | 24 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 6  | 8 - 10  | 12 | 18 |
|                                                    | Начальной специализации   | 8  | 10 - 12 | 14 | 12 |
| Этап начальной подготовки                          | Свыше одного года         | 10 | 12 - 14 | 20 | 8  |

### **Трудоемкость и распределение по периодам обучения**

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация, формируются навыки адаптации к жизни в обществе, идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья. Ведется подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех уровнях сложности перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения образовательной программы.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ССШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки к спортивным состязаниям.

#### **2.3.1. ПЛАН КОМПЛЕКТОВАНИЯ МБУ ДО «ССШ». ИНФОРМАЦИЯ О КОМПЛЕКТОВАНИИ МБУ ДО «ССШ» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**

#### **2.3.2 ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

При разработке учебного плана МБУ ДО «ССШ» учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 учебных недель учебных занятий по

дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, 52 учебных недели учебных занятий по программам спортивной подготовки. Учебный год в МБУ ДО «ССШ» начинается с 1 сентября и заканчивается для программ, рассчитанных на 39 учебных недель 31 мая и для программ спортивной подготовки 31 августа.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной образовательной программой по виду спорта:

#### **Учебная нагрузка**

| Показатели учебной нагрузки    | СОГ               |                           |                                | Спортивная подготовка |          |          |                    |           |           |           |           |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------|----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                | Стартовый уровень | Базовый уровень сложности | Продвину тый уровень сложности | Начальная подготовка  |          |          | Учебная тренировка |           |           |           |           |
| Количество часов в неделю      | <b>3</b>          | <b>6</b>                  | <b>9</b>                       | <b>6</b>              | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>10</b>          | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>16</b> |
| Количество занятий в неделю    | 3                 | 3-4                       | 3-4                            | 3-4                   | 3-4      |          | 4-5                | 4-5       | 5-6       | 5-6       | 5-6       |
| Общее количество часов в год   | 117               | 234                       | 351                            | 312                   | 416      | 416      | 520                | 520       | 624       | 728       | 832       |
| Общее количество занятий в год | 117               | 117/156                   | 117/156                        | 156/208               | 156/208  | 156/208  | 208/260            | 208/260   | 260/312   | 312/364   | 364/416   |
| Число учебных недель           | 39                | 39                        | 39                             | 52                    | 52       | 52       | 52                 | 52        | 52        | 52        | 52        |

Учебный план включает спортивно-оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета 39 недель-занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебный план для обучения по программам спортивной подготовки разрабатывается из расчета 52 недель-занятий в условиях спортивной школы.

Социальный заказ: дополнительные общеразвивающие программы по ФДО из расчета 36 часов в неделю (персонифицированное финансирование).

#### **Трудоемкость и распределение учебной нагрузки по периодам обучения**

Образовательный процесс происходит в группах СО – 6, 9 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 11 лет (весь период); в группах спортивной подготовки: НП1 – 6 ч/нед., НП2 – 8 ч/нед., УТ1 – 10 ч/нед., Ут2 – 10 ч/нед., УТ5 – 16 ч/нед.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Продолжительность занятия в спортивно-оздоровительных группах и не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах - трех астрономических часов в день.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут, продолжительность астрономического часа – 60 минут.

Общий годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет,

может быть сокращен не более чем на 25 %.

### 2.3.3. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

При разработке учебного плана МБУ ДО «ССШ» учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 учебных недель учебных занятий по дополнительным образовательным общеразвивающим программам, 52 учебных недели учебных занятий по программам спортивной подготовки.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной образовательной программой по виду спорта:

Рабочий план-график МБУ ДО «ССШ» по каждой дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта разрабатывается на основании годового учебного плана МБУ ДО «ССШ» на 2023-2024 учебный год (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

#### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

| ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                                      | СОГ ПФ(3) | СОГ(6) | СОГ (9) | НП-1 (6) | НП-2 (8) | УТ-2 (10) | УТ-5 (16) |
|---------------------------------------------------|-----------|--------|---------|----------|----------|-----------|-----------|
| ОФП                                               | 12        | 58     | 50      | 190      | 242      | 208       | 282       |
| СФП                                               |           | 24     | 35      | 56       | 204      | 156       | 266       |
| Участие в соревнованиях                           | 12        | 12     | 35      | 6        | 8        | 20        | 100       |
| Техническая подготовка                            | 26        | 46     | 84      | 46       | 48       | 94        | 100       |
| Тактическая подготовка                            | 22        | 46     | 84      | 2        | 2        | 6         | 12        |
| Теоретическая подготовка                          | 34        | 24     | 28      | 4        | 4        | 6         | 14        |
| Психологическая подготовка                        | 4         | 12     | 18      | 2        | 2        | 4         | 14        |
| Инструкторская практика                           |           |        |         |          |          | 8         | 12        |
| Судейская практика                                |           |        |         |          |          | 8         | 14        |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3         | 5      | 7       | 2        | 2        | 4         | 5         |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4         | 7      | 10      | 2        | 2        | 2         | 3         |
| Восстановительные мероприятия                     |           |        |         | 2        | 2        | 4         | 10        |
|                                                   | 117       | 234    | 351     | 312      | 416      | 520       | 832       |

#### ПЛАВАНИЕ

| ПЛАВАНИЕ                 | СОГ ПФ (3) | СОГ (6) | СОГ (9) | НП-2 (8) | УТ-2 (10) |
|--------------------------|------------|---------|---------|----------|-----------|
| ОФП                      | 12         | 58      | 50      | 242      | 208       |
| СФП                      |            | 24      | 35      | 204      | 156       |
| Участие в соревнованиях  | 12         | 12      | 35      | 8        | 20        |
| Техническая подготовка   | 26         | 46      | 84      | 48       | 94        |
| Тактическая подготовка   | 22         | 46      | 84      | 2        | 6         |
| Теоретическая подготовка | 34         | 24      | 28      | 4        | 6         |

|                                                      |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Психологическая подготовка                           | 4   | 12  | 18  | 2   | 4   |
| Инструкторская практика                              |     |     |     |     | 8   |
| Судейская практика                                   |     |     |     |     | 8   |
| Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 3   | 5   | 7   | 2   | 4   |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 4   | 7   | 10  | 2   | 2   |
| Восстановительные мероприятия                        |     |     |     | 2   | 4   |
|                                                      | 117 | 234 | 351 | 416 | 520 |

#### ДЗЮДО

| ДЗЮДО                                                | СОГ (6) | СОГ (9) | УТ-1 (10) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|
| ОФП                                                  | 58      | 104     | 208       |
| СФП                                                  | 24      | 28      | 156       |
| Участие в соревнованиях                              | 12      | 8       | 20        |
| Техническая подготовка                               | 46      | 70      | 94        |
| Тактическая подготовка                               | 46      | 70      | 6         |
| Теоретическая подготовка                             | 24      | 35      | 6         |
| Психологическая подготовка                           | 12      | 18      | 4         |
| Инструкторская практика                              |         |         | 8         |
| Судейская практика                                   |         |         | 8         |
| Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 5       | 8       | 2         |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 7       | 10      | 4         |
| Восстановительные мероприятия                        |         |         | 4         |
|                                                      | 234     | 351     | 520       |

#### САМБО

| САМБО                                                | СОГ ПФ (3) | СОГ (6) | СОГ (9) | НП-2 (8) | УТ-2 (10) |
|------------------------------------------------------|------------|---------|---------|----------|-----------|
| ОФП                                                  | 12         | 58      | 104     | 242      | 208       |
| СФП                                                  |            | 24      | 28      | 204      | 156       |
| Участие в соревнованиях                              | 12         | 12      | 8       | 8        | 20        |
| Техническая подготовка                               | 26         | 46      | 70      | 48       | 94        |
| Тактическая подготовка                               | 22         | 46      | 70      | 2        | 6         |
| Теоретическая подготовка                             | 34         | 24      | 35      | 4        | 6         |
| Психологическая подготовка                           | 4          | 12      | 18      | 2        | 4         |
| Инструкторская практика                              |            |         |         |          | 8         |
| Судейская практика                                   |            |         |         |          | 8         |
| Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 3          | 5       | 8       | 2        | 4         |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 4          | 7       | 10      | 2        | 2         |
| Восстановительные мероприятия                        |            |         |         | 2        | 4         |
|                                                      | 117        | 234     | 351     | 416      | 520       |

#### БОКС

| БОКС | СОГ (6) | СОГ (9) | НП-1 (6) |
|------|---------|---------|----------|
| ОФП  | 58      | 104     | 190      |
| СФП  | 24      | 28      | 56       |

|                                                   |     |     |     |
|---------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Участие в соревнованиях                           | 12  | 8   | 6   |
| Техническая подготовка                            | 46  | 70  | 46  |
| Тактическая подготовка                            | 46  | 70  | 2   |
| Теоретическая подготовка                          | 24  | 35  | 4   |
| Психологическая подготовка                        | 12  | 18  | 2   |
| Инструкторская практика                           |     |     |     |
| Судейская практика                                |     |     |     |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5   | 8   | 2   |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7   | 10  | 2   |
| Восстановительные мероприятия                     |     |     | 2   |
|                                                   | 234 | 351 | 312 |

#### ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ

| ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ                                | СОГ (6) | СОГ (9) | УТ-2 (10) |
|---------------------------------------------------|---------|---------|-----------|
| ОФП                                               | 58      | 104     | 208       |
| СФП                                               | 24      | 28      | 156       |
| Участие в соревнованиях                           | 12      | 8       | 20        |
| Техническая подготовка                            | 46      | 70      | 94        |
| Тактическая подготовка                            | 46      | 70      | 6         |
| Теоретическая подготовка                          | 24      | 35      | 6         |
| Психологическая подготовка                        | 12      | 18      | 4         |
| Инструкторская практика                           |         |         | 8         |
| Судейская практика                                |         |         | 8         |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5       | 8       | 4         |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7       | 10      | 2         |
| Восстановительные мероприятия                     |         |         | 4         |
|                                                   | 234     | 351     | 520       |

#### МИНИ-ХОККЕЙ С МЯЧОМ

| МИНИ-ХОККЕЙ С МЯЧОМ                               | СОГ (6) | СОГ (9) |
|---------------------------------------------------|---------|---------|
| ОФП                                               | 46      | 98      |
| СФП                                               | 24      | 35      |
| Участие в соревнованиях                           | 24      | 8       |
| Техническая подготовка                            | 46      | 70      |
| Тактическая подготовка                            | 46      | 70      |
| Теоретическая подготовка                          | 24      | 34      |
| Психологическая подготовка                        | 12      | 18      |
| Инструкторская практика                           |         |         |
| Судейская практика                                |         |         |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5       | 8       |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7       | 10      |
| Восстановительные мероприятия                     |         |         |
|                                                   | 234     | 351     |

#### ШАХМАТЫ

| ШАХМАТЫ | СОГ ПФ (3) | СОГ (6) |
|---------|------------|---------|
| ОФП     | 12         | 46      |

|                                                   |     |     |
|---------------------------------------------------|-----|-----|
| СФП                                               |     | 24  |
| Участие в соревнованиях                           | 12  | 24  |
| Техническая подготовка                            | 26  | 46  |
| Тактическая подготовка                            | 22  | 46  |
| Теоретическая подготовка                          | 34  | 24  |
| Психологическая подготовка                        | 4   | 12  |
| Инструкторская практика                           |     |     |
| Судейская практика                                |     |     |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 5   |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 7   |
| Восстановительные мероприятия                     |     |     |
|                                                   | 117 | 234 |

#### ВОЛЕЙБОЛ

| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>                                   | <b>СОГ (6)</b> | <b>СОГ (9)</b> |
|---------------------------------------------------|----------------|----------------|
| ОФП                                               | 46             | 98             |
| СФП                                               | 24             | 35             |
| Участие в соревнованиях                           | 24             | 8              |
| Техническая подготовка                            | 46             | 70             |
| Тактическая подготовка                            | 46             | 70             |
| Теоретическая подготовка                          | 24             | 34             |
| Психологическая подготовка                        | 12             | 18             |
| Инструкторская практика                           |                |                |
| Судейская практика                                |                |                |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5              | 8              |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7              | 10             |
| Восстановительные мероприятия                     |                |                |
|                                                   | 234            | 351            |

#### БАСКЕТБОЛ

| <b>БАСКЕТБОЛ</b>                                  | <b>СОГ (6)</b> |
|---------------------------------------------------|----------------|
| ОФП                                               | 46             |
| СФП                                               | 24             |
| Участие в соревнованиях                           | 24             |
| Техническая подготовка                            | 46             |
| Тактическая подготовка                            | 46             |
| Теоретическая подготовка                          | 24             |
| Психологическая подготовка                        | 12             |
| Инструкторская практика                           |                |
| Судейская практика                                |                |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5              |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7              |
| Восстановительные мероприятия                     |                |
|                                                   | 234            |

#### Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% -20% от общего учебного плана.

### РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### Организация образовательного процесса

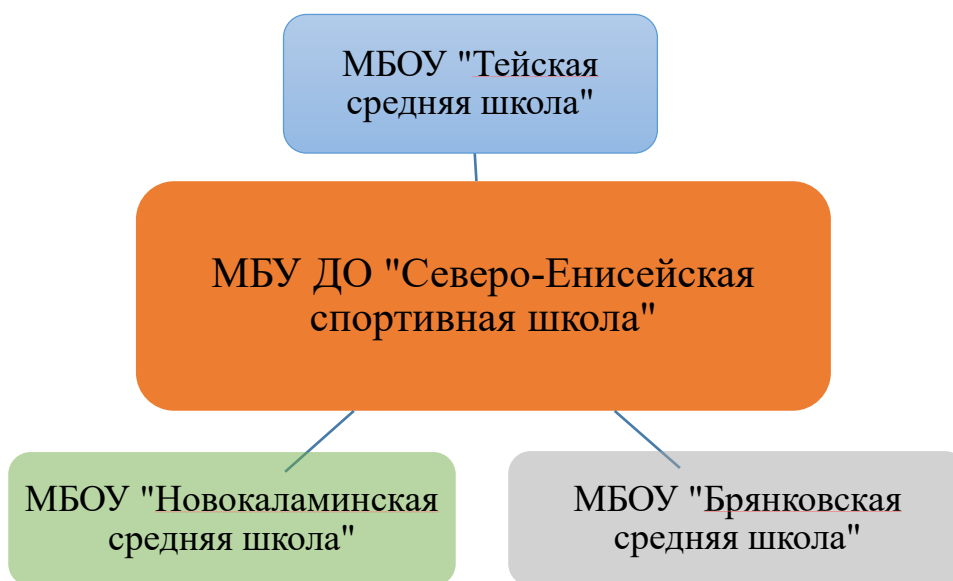
Образовательная деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее МБУ ДО «ССШ») осуществляется в соответствии с дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Дзюдо», «Каратэ», «Лыжные гонки», «Плавание», «Самбо», «Бокс», «Хоккей с мячом», «Шахматы».

Дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта разработаны на основании Федерального закона от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 г. №733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Приказ Минспорта РФ от 29.06.2022 г. №559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», Приказ Минспорта РФ от 24.11.2022 г. №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», Приказ Минспорта РФ от 24.02.2022 г. № 128 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», Приказ Минспорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»).

Места осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО «ССШ» указаны на схеме 1 согласно лицензии: серия 24Л01 №7492-л от 20 марта 2014 г. регистрационный № 58925-л.

#### Организация взаимодействия МБУ ДО «ССШ» с общеобразовательными учреждениями района

Схема 1



Прием поступающих осуществляется на основании нормативного локального акта

учреждения «Порядок приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа».

Прием граждан в МБУ ДО «ССШ» на обучение по дополнительным образовательным программам (дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным программам спортивной подготовки) в области физической культуры и спорта по видам спорта ведется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта и при наличии медицинского заключения о допуске поступающего для занятий физической культурой и спортом.

При зачислении в Учреждение родитель (законный представитель) обучающегося пишет заявление о приеме в спортивную школу и даёт согласие на обработку персональных данных (Приложение №3, №4 стр. 64-65).

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и осуществляется при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. N 1144н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»), (изменения и дополнения от 22.02.2022 г. № 106Н).

Итоговая аттестация по дополнительным образовательным программам является основанием для зачисления и перевода обучающихся с этапа на этап. В нее входят нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта, а также теоретическая подготовка.

При появлении вакантных мест в течение учебного года осуществляется дополнительный набор или отбор поступающих, согласно нормативного локального акта учреждения «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «ССШ».

В течении учебного года, обучающиеся проходят медицинское обследование 2 раз в год. При переводе обучающихся на следующий этап обучения вне зависимости от уровня сложности программы все обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

В Учреждении предусмотрены следующие формы медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом:

индивидуальный допуск обучающегося;

допуск на учебную группу (с учетом допуска каждого обучающегося).

Каждый обучающийся имеет право перевестись внутри Учреждения на другую общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта.

В Учреждении допускается дальнейшее прохождение обучения лиц старше 17 лет.

Обучающиеся, выполняющие базовые требования по обязательным предметным областям дополнительных общеобразовательных программ до окончания освоения данной Программы не могут быть отчислены из Учреждения по возрастному критерию.

**Учебная документация педагога** включает:

- журнал учета групповых занятий,
- календарный учебный график,
- рабочая программа.

*Журнал учета групповых занятий* является учетным финансовым документом, в

котором отражены посещаемость обучающихся и фактическое выполнение программного материала реализуемой программы.

*Календарный учебный график* регламентирует распределение учебных часов по темам реализуемой Программы, месяцам/неделям, содержит последовательность прохождения тем по месяцам/неделям, включая теоретические и практические занятия, промежуточную и итоговую аттестации, самостоятельную работу.

Ежегодно в начале учебного года календарный учебный график утверждается директором Учреждения.

*Рабочая программа* тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

*Функции рабочей программы тренера-преподавателя:*

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером- преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы.

## **РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РЕАЛИЗУЕМЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **4.1. АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА**

#### **Задачи аттестации:**

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы; соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Промежуточная аттестация** - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Формы и сроки итоговой аттестации определяются

тренерами-преподавателями на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения тренерского совета по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании программы. Формы и сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Нормативные требования определяются положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МБУ ДО «ССШ» и контрольно-переводными нормативами по видам спорта.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

**Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:**

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

**Стартовая диагностика** представляет собой процедуру оценки готовности к обучению.

Стартовая диагностика проводится администрацией при поступлении ребенка в МБУ ДО «ССШ» и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка.

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

**Текущий контроль** - это систематическая проверка достижений учащихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы, предусмотренных федеральными государственными требованиями.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне требований, реализуемых дополнительных образовательных программ, является основанием для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 65% от максимального балла за выполнение нормативов, предусмотренных программой.

При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки обучающихся фиксируется в ведомости сдачи нормативов в виде цифровой фиксации результата выполняемого упражнения.

Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

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

#### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| <b>№</b> | <b>Формы аттестации</b>           | <b>Оценочные материалы</b>                  | <b>Примечание</b>                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Контрольные тесты                 | протокол                                    | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя                                                                               |
| 2.       | Медико-биологические исследования | Заключения                                  | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования                                                                                                              |
| 3.       | Собеседования                     | Протокол Комиссии                           | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий                                                                                                                   |
| 4.       | Переводные нормативы              | Протокол                                    | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 5.       | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии                | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6.       | Другие                            | устанавливаются организацией самостоятельно |                                                                                                                                                                                 |

Промежуточной и итоговой аттестации в рамках своего вида спорта подлежат все обучающиеся, кроме обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

Критериями для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки являются:

а) На спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) На этапе начальной подготовки:

состояние здоровья обучающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- в) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - состояние здоровья;
  - уровень общей физической подготовленности обучающихся;
  - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- г) На этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
  - качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
  - перевод (зачисление) обучающихся в организации другого вида.

#### 4.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ПО ВИДАМ СПОРТА (ПРИЛОЖЕНИЕ № 5)

### РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 5.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году для групп спортивной подготовки, из них 46 недель - непосредственно в условиях МБУ ДО ССШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанными МБУ ДО ССШ самостоятельно и утвержденными директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников.

#### 5.2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

*Для реализации этой цели необходимо:*

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса

на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей;

- многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

#### ***Основные термины и понятия***

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка.

*Специальная техническая подготовка (СТП)* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из

важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития избранного вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по избранному виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

#### Примерный учебно-тематический план

| Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>                               |                  |                                                                                                                                                                                                            |
| История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                               |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                 |
| Закаливание организма                                                                                              | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                        |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                   |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных                                |

|                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                 | соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.                                        |
| Режим дня и питание обучающихся                                                                  | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                               | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| <b>Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>                  |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                               | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения                                                      | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет МОК.                                                                                                                   |
| Режим дня и питание обучающихся                                                                  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
| Физиологические основы физической культуры                                                       | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация                                                                                                                                                                                     |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
| Психологическая подготовка                                                                       | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                      |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |
| Правила вида спорта                                                                              | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                 |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.             |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Психологическая подготовка                                                                                                            | декабрь                                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | январь                                    | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | февраль-май                               | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>                                                                                            |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь                                  | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Социальные функции спорта                                                                                                             | октябрь                                   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | декабрь                                   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                           | спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | май                                       | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

#### 5.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 5.4.1. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером - преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и

многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется, согласно следующей таблицы.

#### **Примерный календарный план воспитательной работы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Направление работы</b>              | <b>Мероприятия</b>                                                                           | <b>Сроки проведения</b> |
|--------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                              |                         |
| <b>1.1.</b>  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> | В течение года          |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>                                                                     |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)                | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                           | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации                                                                                                                          | В течение года |

#### 5.4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и

воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером избранного вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика избранного вида спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной соревновательной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями избранного вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя

собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предстартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**Предстартовая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления,

скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления в период соревнований со стороны тренера-преподавателя.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованию и ускорения вработываемости. Разминку спортсмен должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе соревнования возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

#### **5.4.3. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

| Предназначение                                                                                                                                                                   | Задачи                                                                                                                                                                                                | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                                      | Методические указания                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивно-оздоровительный этап</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка                                                                                  | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки<br>Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием                                                                                                                                      | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение                                                                                                                                                                                                    | 3 мин                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Разминка                                                                                                                                                                                                                    | 10-20 мин                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Массаж                                                                                                                                                                                                                      | 5-15 мин                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Активизация мышц                                                                                                                                                                                                            | Растирание                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                                                                                                  | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин<br>Само- и гетерорегуляция                              |
| Во время тренировочного занятия, соревнования                                                                                                                                    | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                       | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности                                                                                                                                                             | В процессе тренировки                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Восстановительный                                                                                                                                                                                                           | 3-8 мин                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности                                                                                                                                                             | В процессе тренировки                                                                                                              |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования                                                                                                                                 | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена                                                                                                                 | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный                                                                                                                             | 8-10 мин                                                                                                                           |

|                                                                |                                                                                                |                                                                                                           |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                    | Ускорение восстановительного процесса                                                          | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)                                     | 8-10 мин                                                 |
|                                                                |                                                                                                | Душ - теплый, умеренно холодный                                                                           | 5-10 мин                                                 |
|                                                                |                                                                                                | Сеансы аэроионотерапии                                                                                    | 5 мин                                                    |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                                              | Саморегуляция, гетерорегуляция                           |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности                                                           | Восстановительная тренировка                             |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж                                                                                       | После восстановительной тренировки                       |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности                                                           | Восстановительная тренировка, туризм                     |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж                                                          | После восстановительной тренировки                       |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                                              | Саморегуляция, гетерорегуляция                           |
| После макроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления    | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней                             | Восстановительные тренировки ежедневно                   |
|                                                                |                                                                                                | Сауна                                                                                                     | 1 раз в 3-5 дней                                         |
| Перманентно                                                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Примечание. ФСО – физическое состояние организма.

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода

восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

#### **Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

#### **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

#### **Психологические средства восстановления включают:**

психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и

психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

#### **5.4.4. Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказами МЗ РФ: от 21.12.2012 №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них», от 01.03.2016 № 134н, приказом Минздравсоцразвития РФ от 02.05.2012 № 441н., приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом (фельдшером) территориального медучреждения, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства врачебный контроль за обучающимися осуществляется исключительно врачом районной поликлиники.

Врач осуществляет медицинский контроль в период соревнований.

На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или в поликлинике.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования 2 раза в год. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок,

своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

В группах спортивного совершенствования в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

#### **5.4.5. Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения обучающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенства, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

#### **5.4.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с

ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                            | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                            | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |
|                            | 7. Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений»                                                 | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в                                                                                                                                                          |

|                                                                                                       |                                             |                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                             | антидопинговы<br>х правил»,<br>«Роль тренера<br>и родителей в<br>процессе<br>формирования<br>антидопингово<br>й культуры»                 |                      | субъекте Российской<br>Федерации                                                                                                                                                           |
| Тренировоч<br>ный этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализац<br>ии)                                   | 1. Веселые<br>старты                        | «Честная игра»                                                                                                                            | 1-2 раза в<br>год    | Предоставление отчета о<br>проведении мероприятия:<br>сценарий/программа,<br>фото/видео.                                                                                                   |
|                                                                                                       | 2. Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА       |                                                                                                                                           | 1 раз в<br>год       | Прохождение онлайн-курса –<br>это неотъемлемая часть<br>системы антидопингового<br>образования.                                                                                            |
|                                                                                                       | 3. Антидопингов<br>ая викторина             | «Играй честно»                                                                                                                            | По<br>назначен<br>ию | Проведение викторины на<br>спортивных мероприятиях                                                                                                                                         |
|                                                                                                       | 4. Семинар для<br>спортсменов и<br>тренеров | «Виды<br>нарушений<br>антидопинговы<br>х правил»<br>Проверка<br>лекарственных<br>средств»                                                 | 1-2 раза в<br>год    | Согласовать с ответственным за<br>антидопинговое обеспечение в<br>субъекте Российской<br>Федерации                                                                                         |
|                                                                                                       | 5. Родительское<br>собрание                 | «Роль<br>родителей в<br>процессе<br>формирования<br>антидопингово<br>й культуры»                                                          | 1-2 раза в<br>год    | Включить в повестку дня<br>родительского собрания вопрос<br>по антидопингу. Использовать<br>памятки для родителей.<br>Научить родителей<br>пользоваться сервисом по<br>проверке препаратов |
| Этапы<br>совершенст<br>вования<br>спортивного<br>мастерства и<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА       |                                                                                                                                           | 1 раз в<br>год       | Прохождение онлайн-курса –<br>это неотъемлемая часть<br>системы антидопингового<br>образования                                                                                             |
|                                                                                                       | 2. Семинар                                  | «Виды<br>нарушений<br>антидопинговы<br>х правил»<br>«Процедура<br>допинг-<br>контроля»<br>«Подача<br>запроса на ТИ»<br>«Система<br>АДАМС» | 1-2 раза в<br>год    | Согласовать с ответственным за<br>антидопинговое обеспечение в<br>субъекте Российской<br>Федерации                                                                                         |

## РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы формируются с учетом:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Положения о лицензировании образовательной деятельности, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

- иные действующие федеральные/региональные/муниципальные/ локальные нормативные акты и рекомендации.

Здания СШ, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов тренировочной деятельности для всех ее участников.

В организации выделяются и оборудуются помещения для реализации образовательной деятельности обучающихся, административной и хозяйственной деятельности. Выделение (назначение) помещений осуществляется с учетом ОП, ее специализации (выбранных профилей) и программы развития, а также иных особенностей реализуемой основной образовательной программы.

В МБУ ДО «ССШ» предусмотрены:

- спортивные залы, спортивные сооружения;
- административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием;
- гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
- участок (территория) с необходимым набором оборудованных зон;
- полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение предметных областей;

- мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь. Материально-техническое оснащение образовательной деятельности обеспечивает следующие ключевые возможности:

- реализацию индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления ими самостоятельной познавательной деятельности;

- физическое развитие, систематические занятия физической культурой и спортом, участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- индивидуальную и групповую деятельность, планирование образовательной деятельности, фиксацию его реализации в целом и на отдельных этапах, выявление и фиксирование динамики промежуточных и итоговых результатов;

- проведение спортивно-массовых мероприятий, собраний, представлений, организацию досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов;

- маркетинг образовательных услуг и работу школьных медиа (работа сайта образовательной организации, представление школы в социальных сетях и пр.);

- организацию медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников.

## **РАЗДЕЛ 7. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### 7.1. УКОМПЛЕКТОВАННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ, РУКОВОДЯЩИМИ И ИНЫМИ РАБОТНИКАМИ

В МБУ ДО «ССШ» на начало учебного года 28 педагогических работников: 26 тренеров-преподавателей и 2 методиста., из них: 21 работник имеют педагогическое образование, 1 чел. имеет непедагогическое образование., 4 чел. – среднее специальное образование (физкультурный техникум), 2 чел. – не имеют профессионального образования.

14 тренеров-преподавателей являются штатными работниками, 12 тренеров-преподавателей являются внешними совместителями.

Из 14 штатных тренеров-преподавателей:

- молодых специалистов – 2 чел.;
- в возрасте 25 лет - 1 чел.;
- пенсионного возраста - 4 чел.;
- с высшим образованием – 10 чел.;
- со средним специальным образованием, неоконченным высшим образованием – 3

чел.;

- без образования – 1 чел.;
- имеют педагогическое образование 13 чел.;
- без педагогического образования 1 чел.

3 тренера-преподавателя: Трегубенко И.А., Повар К.С., Мартынов А.А. – выпускники МБУ ДО «ССШ».

Руководящий состав: директор, заместитель директора по УВР, заместитель директора по СМР, заместитель директора по АХЧ.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 7.2. УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ИНЫХ РАБОТНИКОВ СОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Из 14 штатных тренеров-преподавателей:

- имеют высшую квалификационную категорию - 4 чел.;
- подтверждена – 3 чел.;
- установлена – 1 чел.;
- имеют первую квалификационную категорию - 4 чел.;
- подтверждена – 1 чел.;
- установлена – 3 чел.;
- имеют соответствие занимаемой должности - 6 чел.;
- имеют звание мастера спорта – 3 чел.;
- имеют 3 судейскую категорию – 4 чел.

*Уровень квалификации руководящего состава:* директор - первая квалификационная категория; заместитель директора по УВР - соответствие занимаемой должности; заместитель директора по СМР - соответствие занимаемой должности; заместитель директора по АХЧ - соответствие занимаемой должности.

**План комплектования  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Северо-Енисейская спортивная школа" на 2023-2024 учебный год**

| №  | ФИО тренера-преподавателя        | вид спорта            | штатный/совм<br>еститель | Кол-во<br>обуч. (ПФ)<br>3 ч | Кол-во<br>групп<br>(ПФ) | Итого<br>обуч. ПФ<br>(3 ч) | Итого<br>ч/нед на<br>ДОП ПФ | Дополнительные<br>образовательные<br>программы |          | Итого<br>обуч. ДОП | Кол-во<br>групп ДОП | Итого<br>ч/нед на<br>ДОП | Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               | Итого<br>обуч.<br>ДОПС | Кол-во<br>групп<br>ДОПС | Итого ч/нед<br>на ДОПС | Всего<br>групп | Всего<br>обуч. | Всего<br>ч/нед | Кол-во<br>ставок |               |                    |  |  |  |
|----|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|----------|--------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|--------------------|--|--|--|
|    |                                  |                       |                          |                             |                         |                            |                             | 6*                                             | 6 или 9* |                    |                     |                          | этап начальной подготовки                                      |                        |            |              |              | учебно-тренировочный этап |               |            |               |               |                        |                         |                        |                |                |                |                  |               |                    |  |  |  |
|    |                                  |                       |                          |                             |                         |                            |                             |                                                |          |                    |                     |                          | Базовый<br>уровень                                             | Продвинутый<br>уровень | 1 год<br>ч | 2 год<br>8 ч | 3 год<br>8 ч | 4 год<br>8 ч              | 1 год<br>10 ч | 2 год<br>ч | 3 год<br>12 ч | 4 год<br>14 ч |                        |                         |                        |                |                |                |                  | 5 год<br>16 ч |                    |  |  |  |
|    |                                  |                       |                          |                             |                         |                            |                             |                                                |          |                    |                     |                          |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               |                        |                         |                        |                |                |                |                  |               | количество человек |  |  |  |
| 1  | Ивченко Светлана Борисовна       | лыжные гонки          | штатный                  | 30                          | 2                       | 30                         | 6                           | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        | 12                                                             |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 10            | 22                     | 2                       | 22                     | 5              | 67             | 34             | 1,89             |               |                    |  |  |  |
| 2  | Коровин Иван Макарович           | лыжные гонки          | штатный                  |                             |                         |                            |                             |                                                | 15       | 15                 | 1                   | 9                        |                                                                | 12                     |            |              |              |                           |               |            |               | 10            | 22                     | 2                       | 24                     | 3              | 37             | 33             | 1,83             |               |                    |  |  |  |
| 3  | Заякина Наталья Александровна    | лыжные гонки          | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 15                                             | 15       | 30                 | 2                   | 15                       |                                                                | 12                     |            |              |              | 10                        |               |            |               | 22            | 2                      | 18                      | 4                      | 52             | 33             | 1,83           |                  |               |                    |  |  |  |
| 4  | Шигина Нина Геннадьевна          | лыжные гонки          | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 15                                             | 15       | 30                 | 2                   | 15                       |                                                                | 12                     |            |              |              |                           |               |            |               | 12            | 1                      | 8                       | 3                      | 42             | 23             | 1,28           |                  |               |                    |  |  |  |
| 5  | Фархетдинов Ренат Ясавиевич      | лыжные гонки          | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
| 6  | Трегубенко Иван Александрович    | бокс                  | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 30                                             | 15       | 45                 | 3                   | 21                       | 10                                                             |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 10            | 1                      | 6                       | 4                      | 55             | 27             | 1,50           |                  |               |                    |  |  |  |
| 7  | Будников Дмитрий Витальевич      | хоккей с мячом        | совместитель             |                             |                         |                            |                             |                                                | 30       | 30                 | 2                   | 18                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 18             | 1,00             |               |                    |  |  |  |
| 8  | Неясов Артем Владимирович        | хоккей с мячом        | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 15                                             | 15       | 30                 | 2                   | 15                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 15             | 0,83             |               |                    |  |  |  |
| 9  | Кольцов Станислав Игоревич       | дзюдо                 | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 15                                             | 30       | 45                 | 3                   | 24                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 3              | 45             | 24             | 1,33             |               |                    |  |  |  |
| 10 | Зарицкая Татьяна Владимировна    | дзюдо                 | штатный                  |                             |                         |                            |                             |                                                | 15       | 15                 | 1                   | 9                        |                                                                |                        |            |              | 6            |                           |               |            |               | 6             | 1                      | 10                      | 2                      | 21             | 19             | 1,06           |                  |               |                    |  |  |  |
| 11 | Вагйцева Татьяна Владимировна    | плавание              | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 90                                             |          | 90                 | 6                   | 36                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 6              | 90             | 36             | 2,00             |               |                    |  |  |  |
| 12 | Зарицкая Татьяна Владимировна    | плавание              | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 30                                             |          | 30                 | 2                   | 12                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 12             | 0,67             |               |                    |  |  |  |
| 13 | Мугаллямова Надежда Владимировна | плавание              | штатный                  | 15                          | 1                       | 15                         | 3                           | 15                                             | 15       | 30                 | 2                   | 15                       |                                                                | 15                     |            |              |              | 12                        |               |            |               | 27            | 2                      | 18                      | 5                      | 72             | 36             | 2,00           |                  |               |                    |  |  |  |
| 15 | Гурина Мария Михайловна          | плавание              | совместитель             | 15                          | 1                       | 15                         | 3                           | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 9              | 0,50             |               |                    |  |  |  |
| 16 | Мартынов Александр Александрович | всестилевое<br>каратэ | штатный                  |                             |                         |                            |                             | 30                                             | 15       | 45                 | 3                   | 21                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 3              | 45             | 21             | 1,17             |               |                    |  |  |  |
| 17 | Соловьев Владимир Александрович  | всестилевое<br>каратэ | совместитель             |                             |                         |                            |                             |                                                | 15       | 15                 | 1                   | 9                        |                                                                |                        |            |              |              | 10                        |               |            |               | 10            | 1                      | 10                      | 2                      | 25             | 19             | 1,06           |                  |               |                    |  |  |  |
| 18 | Григорьев Сергей Сергеевич       | самбо                 | штатный                  |                             |                         |                            |                             |                                                | 15       | 15                 | 1                   | 9                        |                                                                | 12                     |            |              |              | 6                         |               |            |               | 18            | 2                      | 18                      | 3                      | 33             | 27             | 1,50           |                  |               |                    |  |  |  |
| 19 | Повар Кирилл Сергеевич           | самбо                 | штатный                  | 15                          | 1                       | 15                         | 3                           | 30                                             | 15       | 45                 | 3                   | 21                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 4              | 60             | 24             | 1,33             |               |                    |  |  |  |
| 20 | Богомолов Михаил Николаевич      | самбо                 | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 30                                             |          | 30                 | 2                   | 12                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 12             | 0,67             |               |                    |  |  |  |
| 21 | Шайхразев Руслан Ильсурович      | шашматы               | совместитель             | 15                          | 1                       | 15                         | 3                           | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 9              | 0,50             |               |                    |  |  |  |
| 22 | Дугина Алена Вячеславовна        | волейбол              | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             | 15       | 30                 | 2                   | 15                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 15             | 0,83             |               |                    |  |  |  |
| 23 | Ахатов Александр Аркадьевич      | волейбол              | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
| 24 | Герасимов Дмитрий Викторович     | волейбол              | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
| 25 | Планида Александр Витальевич     | волейбол              | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
| 26 | Планида Александр Витальевич     | баскетбол             | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 30                                             |          | 30                 | 2                   | 12                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 12             | 0,67             |               |                    |  |  |  |
| 27 | Васильев Сергей Николаевич       | баскетбол             | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
| 28 | Власов Артём Сергеевич           | баскетбол             | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 30                                             |          | 30                 | 2                   | 12                       |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               | 0             |                        |                         |                        | 2              | 30             | 12             | 0,67             |               |                    |  |  |  |
| 29 | Соболевская Дарья Сергеевна      | баскетбол             | совместитель             |                             |                         |                            |                             | 15                                             |          | 15                 | 1                   | 6                        |                                                                |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               |                        |                         |                        | 1              | 15             | 6              | 0,33             |               |                    |  |  |  |
|    | Итого                            |                       |                          |                             | 6                       | 90                         |                             | 525                                            | 240      | 765                | 51                  |                          | 22                                                             | 63                     | 0          | 0            | 6            | 38                        | 0             | 0          | 20            | 149           | 14                     |                         | 71                     | 1004           |                |                | 28,11            |               |                    |  |  |  |
|    | Итого                            |                       |                          |                             |                         |                            |                             |                                                |          |                    |                     |                          | 85                                                             |                        |            |              |              |                           |               |            |               |               | 64                     |                         |                        |                |                |                |                  |               |                    |  |  |  |

# ПРИЛОЖЕНИЕ №2

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Лыжные гонки"

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки                                | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (в 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                                           |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                         |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной подготовки                                 | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             | 1                | 6                         | 52                               | 312                                     | 312                                     |
|                                             |                                                           | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             | 3                | 8                         | 52                               | 416                                     | 1248                                    |
|                                             |                                                           | 3            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                     |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                     |                                         |
|                                             |                                                           | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             | 1                | 10                        | 52                               | 520                                     | 520                                     |
|                                             |                                                           | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                     |                                         |
|                                             |                                                           | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                     |                                         |
|                                             |                                                           | 5            | 282                                           | 266  | 100                     | 100                    | 12                     | 14                       | 14                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 10                            | 2                | 16                        | 52                               | 832                                     | 1664                                    |
| Итого:                                      |                                                           |              | 1832                                          | 1474 | 322                     | 590                    | 48                     | 60                       | 52                         | 50                      | 56                 | 28                                                | 18                                            | 38                            | 7                | 84                        | 416                              | 4368                                    | 3744                                    |

## Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Лыжные гонки" (продвинутый уровень)

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (и 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                         |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 50                                            | 35  | 35                      | 84                     | 84                     | 28                       | 18                         |                         |                    | 7                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                     | 1053                                    |
| Итого:                                      |                                        |              | 50                                            | 35  | 35                      | 84                     | 84                     |                          | 18                         |                         |                    | 7                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                     | 1053                                    |

Занина Н.А. 1 группа  
Коровин И.М. 1 группа  
Шигина Н.Г. 1 группа

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Лыжные гонки" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 5                         | 6                                | 39                                       | 234                                     | 1170                          |
| Итого:                                      |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 5                         | 6                                | 39                                       | 234                                     | 1170                          |
| Коровин И.М.                                | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Завина Н.А.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Ивченко С.Б.                                | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Фархетдинов Р.                              | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Шигина Н.Г.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Лыжные гонки для начинающих" (стартовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                        |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                  | 2                         | 3                                | 39                                     | 117                                     | 234                           |
| Итого:                                      |                                        |              | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                  | 2                         | 3                                | 39                                     | 117                                     | 234                           |
| Ивченко С.Б.                                | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                        |                                         |                               |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Плавание"**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки                                | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                                           |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной подготовки                                 | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 6                         | 52                               | 312                                      |                                         |
|                                             |                                                           | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             | 1                | 8                         | 52                               | 416                                      | 416                                     |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                                           | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             | 1                | 10                        | 52                               | 520                                      | 520                                     |
|                                             |                                                           | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                      |                                         |
|                                             |                                                           | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                      |                                         |
|                                             |                                                           | 5            | 282                                           | 266  | 100                     | 100                    | 12                     | 14                       | 14                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 10                            |                  | 16                        | 52                               | 832                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                                           |              | 1590                                          | 1270 | 314                     | 542                    | 46                     | 56                       | 50                         | 50                      | 56                 | 26                                                | 16                                            | 36                            | 2                | 76                        | 364                              | 3952                                     | 936                                     |

Мугаллямова Н.В. 2 группы

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Плавание" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (в 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                         |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 50                                            | 35  | 35                      | 84                     | 84                     | 28                       | 18                         |                         |                    | 7                                                 | 10                                            |                               | 1                | 9                         | 39                               | 351                                     | 351                                     |
| Итого:                                      |                                        |              | 50                                            | 35  | 35                      | 84                     | 84                     | 28                       | 18                         |                         |                    | 7                                                 | 10                                            |                               | 1                | 9                         | 39                               | 351                                     | 351                                     |

Мугаллямова Н.В. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Плавание" (базовый уровень)

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (в 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико—биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                         |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 10                        | 6                                | 39                                      | 234                                     | 2340                          |
| Итого:                                      |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 10                        | 6                                | 39                                      | 234                                     | 2340                          |
| Мугаллямова Н.В.                            | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |
| Вагайцева Т.В.                              | 6 групп                                |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |
| Заридкая Т.В.                               | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |
| Гурина М.М.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Начальное обучение плаванию" (стартовый уровень)

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (в 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                         |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                  | 2                         | 3                                | 39                                      | 117                                     | 234                           |
| Итого:                                      |                                        |              | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                  | 2                         | 3                                | 39                                      | 117                                     | 234                           |
| Муталлямова Н.В.                            | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |
| Гурина М.М.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                         |                                         |                               |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Дзюдо"

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки                  | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                             |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной                              | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 6                         | 52                               | 312                                      |                                         |
|                                             |                                             | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                      |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             | 1                | 10                        | 52                               | 520                                      | 520                                     |
|                                             |                                             | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                             | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                      |                                         |
|                                             |                                             | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                      |                                         |
|                                             |                                             | 5            | 282                                           | 266  | 100                     | 100                    | 12                     | 14                       | 14                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 10                            |                  | 16                        | 52                               | 832                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                             |              | 1590                                          | 1270 | 314                     | 542                    | 46                     | 56                       | 50                         | 50                      | 56                 | 26                                                | 16                                            | 36                            | 1                | 76                        | 364                              | 3952                                     | 520                                     |
| Зарицкая Т.В.                               | 1 группа                                    |              |                                               |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Дзюдо" (продвинутый уровень)

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                      | 1053                                    |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                      | 1053                                    |
| Зарицкая Т.В.                               | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Кольцов С.И.                                | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Дзюдо" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| Кольцов С.И.                                | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Самбо"**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки       | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                  |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной подготовк         | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 6                         | 52                               | 312                                      |                                         |
|                                             |                                  | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             | 1                | 8                         | 52                               | 416                                      | 416                                     |
|                                             |                                  | 3            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                      |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                  | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             | 1                | 10                        | 52                               | 520                                      | 520                                     |
|                                             |                                  | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                      |                                         |
|                                             |                                  | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                  |              | 1550                                          | 1208 | 222                     | 490                    | 36                     | 46                       | 38                         | 38                      | 42                 | 23                                                | 15                                            | 28                            | 2                | 68                        | 364                              | 3536                                     | 936                                     |
| Григорьев С.С.                              | 2 группы                         |              |                                               |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Самбо" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                  | 2                         | 9                                | 39                                       | 351                                     | 702                           |
| Итого:                                      |                                        |              | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                  | 2                         | 9                                | 39                                       | 351                                     | 702                           |
| Григорьев С.С.                              | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Повар К.С.                                  | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Самбо" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         | Восстановительные мероприятия |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 4                         | 6                                | 39                                       | 234                                     | 936                           |
| Итого:                                      |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                  | 4                         | 6                                | 39                                       | 234                                     | 936                           |
| Повар К.С.                                  | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |
| Богомоллов М.Н.                             | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |                               |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Самбо для начинающих" (стартовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                               | 1                | 3                         | 39                               | 117                                      | 117                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                               | 1                | 3                         | 39                               | 117                                      | 117                                     |
| Повар К.С.                                  | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Бокс"**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки                  | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                             |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной подготовки                   | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             | 1                | 6                         | 52                               | 312                                      | 312                                     |
|                                             |                                             | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                      |                                         |
|                                             |                                             | 3            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                      |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                             | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                             | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                      |                                         |
|                                             |                                             | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                      |                                         |
|                                             |                                             | 5            | 282                                           | 266  | 100                     | 100                    | 12                     | 14                       | 14                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 10                            |                  | 16                        | 52                               | 832                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                             |              | 1832                                          | 1474 | 322                     | 590                    | 48                     | 60                       | 52                         | 50                      | 56                 | 28                                                | 18                                            | 38                            | 1                | 84                        | 416                              | 4368                                     | 312                                     |
| Трегубенко И.А.                             | 1 группа                                    |              |                                               |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Бокс" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп              | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 1                         | 9                                | 39                                       | 351                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 1                         | 9                                | 39                                       | 351                                     |
| Трегубенко И.А.                             | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Бокс" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               | Количество групп              | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 2                         | 6                                | 39                                       | 468                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         | 0                       | 0                  | 5                                                 | 7                                             | 0                             | 2                         | 6                                | 39                                       | 468                                     |
| Трегубенко И.А.                             | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Всестилевое каратэ"**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки                  | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                             |              | ОФП                                           | СФП  | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Этап начальной подготовки                   | 1            | 190                                           | 56   | 6                       | 46                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 6                         | 52                               | 312                                      |                                         |
|                                             |                                             | 2            | 242                                           | 204  | 8                       | 48                     | 2                      | 4                        | 2                          |                         |                    | 2                                                 | 2                                             | 2                             |                  | 8                         | 52                               | 416                                      |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 1            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             |                  | 10                        | 52                               | 520                                      |                                         |
|                                             |                                             | 2            | 208                                           | 156  | 20                      | 94                     | 6                      | 6                        | 4                          | 8                       | 8                  | 4                                                 | 2                                             | 4                             | 1                | 10                        | 52                               | 520                                      | 520                                     |
|                                             |                                             | 3            | 212                                           | 200  | 74                      | 74                     | 8                      | 10                       | 12                         | 10                      | 12                 | 4                                                 | 2                                             | 6                             |                  | 12                        | 52                               | 624                                      |                                         |
|                                             |                                             | 4            | 248                                           | 232  | 86                      | 86                     | 10                     | 12                       | 12                         | 12                      | 14                 | 5                                                 | 3                                             | 8                             |                  | 14                        | 52                               | 728                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                             |              | 1308                                          | 1004 | 214                     | 442                    | 34                     | 42                       | 36                         | 38                      | 42                 | 21                                                | 13                                            | 26                            | 1                | 60                        | 312                              | 3120                                     | 520                                     |
| Соловьев В.А.                               | 1 группа                                    |              |                                               |      |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Всестилевое каратэ" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            | 2                             | 9                | 39                        | 351                              | 702                                      |                                         |
| Итого:                                      |                                        |              | 104                                           | 28  | 8                       | 70                     | 70                     | 35                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            | 2                             | 9                | 39                        | 351                              | 702                                      |                                         |
| Соловьев В.А.                               | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Мартынов А.А.                               | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Всестилевое каратэ" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 2                | 6                         | 39                               | 234                                      | 468                                     |
| Итого:                                      |                                        |              | 58                                            | 24  | 12                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         | 0                       | 0                  | 5                                                 | 7                                             | 0                             | 2                | 6                         | 39                               | 234                                      | 468                                     |

Мартынов А.А. 2 группы

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Баскетбол" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |
| Итого:                                      |                                        |              | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     |                          | 12                         | 0                       | 0                  | 5                                                 | 7                                             | 0                             | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |

Планида А.В. 2 группы

Власюк А.С. 2 группы

Васильев С.Н. 1 группа

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Баскетбол" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     |                          | 12                         | 0                       | 0                  | 5                                                 | 7                                             | 0                             | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |
| Планида А.В.                                | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Власюк А.С.                                 | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Васильев С.Н.                               | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 98                                            | 35  | 8                       | 70                     | 70                     | 34                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 1                | 9                         | 39                               | 351                                      | 351                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 98                                            | 35  | 8                       | 70                     | 70                     | 34                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 1                | 9                         | 39                               | 351                                      | 351                                     |
| Дугина А.В.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Волейбол" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     |                          | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 4                | 6                         | 39                               | 234                                      | 936                                     |
| Планида А.В.                                | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Ахтамов А.А.                                | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Дугина А.В.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Герасимов Д.В.                              | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Мини-хоккей с мячом" (продвинутый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 98                                            | 35  | 8                       | 70                     | 70                     | 34                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                      | 1053                                    |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 98                                            | 35  | 8                       | 70                     | 70                     | 34                       | 18                         |                         |                    | 8                                                 | 10                                            |                               | 3                | 9                         | 39                               | 351                                      | 1053                                    |
| Неясов А.В.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Будников В.С.                               | 2 группы                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Мини-хоккей с мячом" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| Неясов А.В.                                 | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Шахматы" (базовый уровень)**

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     | 24                       | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 46                                            | 24  | 24                      | 46                     | 46                     |                          | 12                         |                         |                    | 5                                                 | 7                                             |                               | 1                | 6                         | 39                               | 234                                      | 234                                     |
| Шайхразеев Р.И.                             | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Шахматы для начинающих" (стартовый уровень)

| Направленность образовательной деятельности | Этап спортивной подготовки             | Год обучения | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               | Количество групп | Количество часов в неделю | Количество недель за учебный год | Всего часов за учебный год (на 1 группу) | Всего часов за учебный год (все группы) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|-----|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                             |                                        |              | ОФП                                           | СФП | Участие в соревнованиях | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Теоретическая подготовка | Психологическая подготовка | Инструкторская практика | Судейская практика | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Медицинские, медико-биологические мероприятия | Восстановительные мероприятия |                  |                           |                                  |                                          |                                         |
| Физкультурно-спортивная                     | Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год        | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     | 34                       | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                               | 1                | 3                         | 39                               | 117                                      | 117                                     |
| <b>Итого:</b>                               |                                        |              | 12                                            |     | 12                      | 26                     | 22                     |                          | 4                          |                         |                    | 3                                                 | 4                                             |                               | 1                | 3                         | 39                               | 117                                      | 117                                     |
| Шайхразеев Р.И.                             | 1 группа                               |              |                                               |     |                         |                        |                        |                          |                            |                         |                    |                                                   |                                               |                               |                  |                           |                                  |                                          |                                         |

Заявление принято (дата) \_\_\_\_\_ Регистрационный номер \_\_\_\_\_  
 Заявление принял \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. сотрудника ССШ)

Директору МБУ ДО «ССШ»  
 Д.В. Герасимову

от \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. родителей, законных представителей)

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять моего (сына, дочь) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ года

рождения

**в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа»** на отделение \_\_\_\_\_ к тренеру-преподавателю \_\_\_\_\_.

Против занятий и участия в соревнованиях (сына, дочери) не возражаю

Подпись родителей \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

С Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа», лицензией, перечнем образовательных программ, реализуемых в спортивной школе, правилами внутреннего распорядка обучающихся, ознакомлены на сайте <http://се.дюзш.рф>

На обработку персональных данных (в виде оформления заявок на соревнования и ведомостей выдачи призов и т.д.) согласны.

Подпись родителей \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

### Данные о поступающем на обучение

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_ число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_

№ свидетельства о рождении (паспорта) \_\_\_\_\_ кем, когда выдан \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дом. тел. \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Серия \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_ медицинского страхового полиса

### Данные о родителях (законных представителях)

Мать: ф., и., о., \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_ раб.тел. \_\_\_\_\_

Отец ф., и., о., \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_ раб.тел. \_\_\_\_\_

- *Справка о допуске врача к учебно-тренировочному процессу прилагается*
- *Копия свидетельства о рождении прилагается (паспорт)*
- *Копия Страхового свидетельства государственного пенсионного страхования*

Дата зачисления в школу \_\_\_\_\_

Дата и причина выбытия из школы \_\_\_\_\_

## СОГЛАСИЕ на обработку персональных данных

Я, \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)  
документ удостоверяющий личность \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_,  
(вид документа)

выдан \_\_\_\_\_  
(кем и когда)

зарегистрированный (ая) по адресу: \_\_\_\_\_,  
даю свое согласие Муниципальному бюджетному учреждению дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее - Оператор) зарегистрированному по адресу: гп Северо-Енисейский, 663282, ул. Ленина, 9, помещ. 2, Красноярского края, на обработку своих персональных данных и моего ребёнка

(фамилия, имя, отчество, дата рождения)

которого я являюсь законным представителем, на следующих условиях:

1. Оператор осуществляет обработку персональных данных Субъекта исключительно в целях необходимых для осуществления, указанных видов деятельности.
2. Перечень персональных данных, передаваемых Оператору на обработку:
  - фамилия, имя, отчество;
  - дата рождения;
  - паспортные данные;
  - контактный телефон (дом., сотовый, рабочий);
  - фактический адрес проживания;
  - прочие.
3. Субъект дает согласие на обработку Оператором своих персональных данных, то есть совершение, в том числе, следующих действий: обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), при этом общее описание вышеуказанных способов обработки данных приведено в Федеральном законе от 27.07.2006 № 152-ФЗ, а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.
4. Настоящее согласие действует бессрочно.
5. Настоящее согласие может быть отозвано Субъектом в любой момент по соглашению сторон. В случае неправомерного использования предоставленных данных соглашение отзывается письменным заявлением субъекта персональных данных.
6. Субъект по письменному запросу имеет право на получение информации, касающейся обработки его персональных данных (в соответствии с п.4 ст.14 Федерального закона от 27.06.2006 № 152-ФЗ).

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Подтверждаю, что ознакомлен (а) с положениями Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки**

**ПЛАВАНИЕ**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                            | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                       |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                           | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,5                             | 6,8     |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                                                                                     | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                                  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | +1                           | +3      | +4                              | +5      |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                                                        | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 110                          | 105     | 120                             | 110     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                       |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Плавание<br>(вольный стиль) 50 м                                                                                                                      | -                    | без учета времени            |         | без учета времени               |         |
| 2.2.                                           | Бег челночный 3х10 м<br>с высокого старта                                                                                                             | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 10,1                         | 10,6    | 9,8                             | 10,3    |
| 2.3.                                           | Исходное положение –<br>стоя держа мяч весом<br>1 кг за головой. Бросок<br>мяча вперед                                                                | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 3,5                          | 3       | 4                               | 3,5     |
| 2.4.                                           | Исходное положение –<br>стоя, держа<br>гимнастическую палку,<br>ширина хвата 50 см.<br>Выкручивание прямых<br>рук в плечевых суставах<br>вперед-назад | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                                                                       |                      | 1                            |         | 3                               |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                        | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                          |                                                   |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                   |                   |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 1000 м                                     | мин, с            | не более |         |
|                                          |                                                   |                   | 5.50     | 6.20    |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу | количество раз    | не более |         |
|                                          |                                                   |                   | 13       | 7       |

|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |          |     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                        | см                                                                                                                                    | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | +4       | +5  |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                               | с                                                                                                                                     | не более |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 9,3      | 9,5 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                        | см                                                                                                                                    | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 140      | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |          |     |
| 2.1.                                           | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед                                                     | м                                                                                                                                     | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 4,0      | 3,5 |
| 2.2.                                           | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз                                                                                                                        | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 3        |     |
| 2.3.                                           | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед             | м                                                                                                                                     | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 7,0      | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |          |     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                                                       | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                                    | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                          |                                                                             |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |                   |                     |
| 1.1.                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с               | не более          |                     |
|                                          |                                                                             |                      | 9.20              | 10.40               |
| 1.2.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее          |                     |
|                                          |                                                                             |                      | 8                 | -                   |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее          |                     |
|                                          |                                                                             |                      | -                 | 15                  |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|                                          |                                                                             |                      | +9                | +13                 |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более          |                     |

|                                                |                                                                                                                                        |                |          |     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
|                                                |                                                                                                                                        |                | 8,0      | 9,0 |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                            | см             | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                        |                | 190      | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                        |                |          |     |
| 2.1.                                           | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед                                                          | м              | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                        |                | 5,3      | 4,5 |
| 2.2.                                           | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад    | количество раз | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                        |                | 5        |     |
| 2.3.                                           | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги                                                         | см             | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                                        |                | 45       | 35  |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с              | не более |     |
|                                                |                                                                                                                                        |                | 6,7      | 7,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                        |                |          |     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                                          |                |          |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                     | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                    | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 4,7               | 5,0                 |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                  | мин, с               | не более          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 8.10              | 10.00               |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 36                | 20                  |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)    | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | +11               | +15                 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 215               | 180                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед  | м                    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 7,5               | 5,3                 |
| 2.2.                                           | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 50                | 40                  |
| 2.3.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                    | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 12                | 7                   |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.     | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                |                      | 5                 |                     |

|                                    |                                                          |  |  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|
|                                    | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад |  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                          |  |  |
| 3.1.                               | Спортивное звание «мастер спорта России»                 |  |  |

### Объем соревновательной деятельности. Плавание

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 3          | 4                                                         | 6              | 8                                             | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 2                                                         | 4              | 4                                             | 4                                   |

### ХОККЕЙ

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                   |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 20 м                                       | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 4,5      | 5,3     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами    | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                   |                      | 135      | 125     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                   |                      | 15       | 10      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                   |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Бег на коньках 20 м                               | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 4,8      | 5,5     |
| 2.2.                                           | Бег на коньках челночный 6х9 м                    | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 17,0     | 18,5    |
| 2.3.                                           | Бег на коньках спиной вперед 20 м                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 6,8      | 7,4     |
| 2.4.                                           | Бег на коньках слаломный без<br>шайбы             | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 13,5     | 14,5    |
| 2.5.                                           | Бег на коньках слаломный с<br>ведением шайбы      | с                    | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 15,5     | 17,5    |

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |             |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м | с                    | не более |         |
|                                          |             |                      | 5,5      | 5,8     |
| 1.2.                                     |             | см                   | не менее |         |

|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   |          |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              |                                                                                                                                                                   | 160      | 145  |
| 1.3.                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                              | количество раз                                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 5        | -    |
| 1.4.                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                           | количество раз                                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | -        | 12   |
| 1.5.                                                  | Бег на 1000 м                                                            | мин, с                                                                                                                                                            | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 5.50     | 6.20 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                          |                                                                                                                                                                   |          |      |
| 2.1.                                                  | Бег на коньках 30 м                                                      | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 5,8      | 6,4  |
| 2.2.                                                  | Бег на коньках челночный 6х9 м                                           | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 16,5     | 17,5 |
| 2.3.                                                  | Бег на коньках спиной вперед 30 м                                        | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 7,3      | 7,9  |
| 2.4.                                                  | Бег на коньках слаломный без шайбы                                       | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 12,5     | 13,0 |
| 2.5.                                                  | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы                                | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 14,5     | 15,0 |
| 2.6.                                                  | Бег на коньках челночный в стойке вратаря                                | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 42,0     | 45,0 |
| 2.7.                                                  | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с                                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                       |                                                                          |                                                                                                                                                                   | 43,0     | 47,0 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                                          |                                                                                                                                                                   |          |      |
| 3.1.                                                  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)             | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                      |          |      |
| 3.2.                                                  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)          | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                                                                    |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                                                                    |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                                                                        | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                                                                                    |                      | 4,7      | 5,0     |
| 1.2.                                     | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см                | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                    |                      | 11.70    | 9.30    |
| 1.3.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                        | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                    |                      | 12       | -       |
| 1.4.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                     | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                    |                      | -        | 15      |
| 1.5.                                     | Исходное положение – ноги на ширине                                                                                                | количество           | не менее |         |

|                                                |                                                                                                                                |        |          |      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
|                                                | плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | раз    | 7        | -    |
| 1.6.                                           | Бег на 400 м                                                                                                                   | мин, с | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 1.05     | 1.10 |
| 1.7.                                           | Бег на 3000 м                                                                                                                  | мин    | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 13       | 15   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                |        |          |      |
| 2.1.                                           | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)                                                                              | с      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 4,7      | 5,3  |
| 2.2.                                           | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)                                          | с      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 25,0     | 30,0 |
| 2.3.                                           | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)                                                                  | с      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 48,0     | 54,0 |
| 2.4.                                           | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)                                                                       | с      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 40,0     | 45,0 |
| 2.5.                                           | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)                                        | с      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                |        | 39,0     | 43,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                |        |          |      |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                                                                                   |        |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                                                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                                                                                                    |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                                                                                                        | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 4,2      | 5,0     |
| 1.2.                                     | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног                                 | м                    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 12       | 10      |
| 1.3.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                        | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 14       | -       |
| 1.4.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                     | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | -        | 22      |
| 1.5.                                     | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 20       | 10      |
| 1.6.                                     | Бег на 400 м                                                                                                                                                       | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 1.03     | 1.08    |
| 1.7.                                     | Бег на 3000 м                                                                                                                                                      | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                                                                                                                                    |                      | 12.30    | 14.30   |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                         |   |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------|
| 2.1.                                           | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)                                       | с | не более |      |
|                                                |                                                                                         |   | 4,3      | 4,8  |
| 2.2.                                           | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)   | с | не более |      |
|                                                |                                                                                         |   | 22,0     | 26,0 |
| 2.3.                                           | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)                           | с | не более |      |
|                                                |                                                                                         |   | 45,0     | 50,0 |
| 2.4.                                           | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)                                | с | не более |      |
|                                                |                                                                                         |   | 35,0     | 42,0 |
| 2.5.                                           | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |      |
|                                                |                                                                                         |   | 35,0     | 39,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                         |   |          |      |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                            |   |          |      |

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, игры | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | До года                            | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Юноши (мужчины)                    |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                        | –                                  | 2          | 2                                                         | 3              | 3                                             | 2                                   |
| Отборочные                         | –                                  | –          | –                                                         | –              | –                                             | –                                   |
| Основные                           | –                                  | –          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 2                                   |
| Игры                               | –                                  | 15         | 30                                                        | 36             | 60                                            | 70                                  |
| Девушки (женщины)                  |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                        | –                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Отборочные                         | –                                  | –          | –                                                         | –              | –                                             | –                                   |
| Основные                           | –                                  | –          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Игры                               | –                                  | 7          | 24                                                        | 26             | 32                                            | 38                                  |

### САМБО

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения    | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                        |               |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |               |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                   | Бег на 30 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                        |               |                      | 6,2                          | 6,4     | 5,7                             | 6,0     |
| 1.2.                                                                                   | Бег на 1000 м | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                        |               |                      | 6.10                         | 6.30    | —                               | —       |
| 1.3.                                                                                   | Бег на 1500 м | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                        |               |                      | —                            | —       | 8.20                            | 8.55    |

|                                                                                             |                                                                             |                |          |      |          |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.4.                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | +2       | +3   | +3       | +4   |
| 1.5.                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 9,6      | 9,9  | 9,0      | 9,4  |
| 1.6.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 130      | 120  | 150      | 135  |
| 1.7.                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 10       | 5    | 13       | 7    |
| 1.8.                                                                                        | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 2        | –    | 3        | –    |
| 1.9.                                                                                        | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                            | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | –        | 7    | –        | 9    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                                                             |                |          |      |          |      |
| 2.1.                                                                                        | Бег на 30 м                                                                 | с              | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 6,9      | 7,1  | 6,7      | 6,8  |
| 2.2.                                                                                        | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с         | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 7.10     | 7.35 | 6.40     | 7.05 |
| 2.3.                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | +1       | +3   | +3       | +5   |
| 2.4.                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 10,3     | 10,6 | 10,0     | 10,4 |
| 2.5.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |                | 110      | 105  | 120      | 115  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения                                                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                        |                                                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                                |                      |          |         |
| 1.1.                                                                                   | Бег на 60 м                                                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.                                                                                   | Бег на 1500 м                                                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | +5       | +6      |
| 1.5.                                                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                           | с                    | не более |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 8,7      | 9,1     |
| 1.6.                                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 160      | 145     |
| 1.7.                                                                                   | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 4        | –       |

|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 1.8.                                                                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>90 см                              | количество раз                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | –        | 11   |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«демонстрационное самбо»  |                                                                                  |                                                                                                                                                   |          |      |
| 2.1.                                                                                            | Бег на 60 м                                                                      | с                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 11,5     | 12,0 |
| 2.2.                                                                                            | Бег на 1000 м                                                                    | мин, с                                                                                                                                            | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 5.50     | 6.20 |
| 2.3.                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу                                | количество раз                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 13       | 7    |
| 2.4.                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                                                                                                                                                | не менее |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | +4       | +5   |
| 2.5.                                                                                            | Челночный бег 3x10 м                                                             | с                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 9,3      | 9,5  |
| 2.6.                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                   | см                                                                                                                                                | не менее |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 140      | 130  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«весовая категория» |                                                                                  |                                                                                                                                                   |          |      |
| 3.1.                                                                                            | Забегания на «борцовском мосту»<br>(5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 19,0     | 25,0 |
| 3.2.                                                                                            | 10 переворотов из упора головой в ковер<br>на «борцовский мост» и обратно        | с                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 25,0     | 28,0 |
| 3.3.                                                                                            | 10 бросков партнера (через бедро, передней<br>подножкой, подхватом, через спину) | с                                                                                                                                                 | не более |      |
|                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                   | 21,0     | 26,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                              |                                                                                  |                                                                                                                                                   |          |      |
| 4.1.                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)                  | спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |      |
| 4.2.                                                                                            | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет)               | спортивные разряды – «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд», «первый<br>юношеский разряд»                                   |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 36       | 15      |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | +11      | +15     |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |

|                                                |                                                                               |                |                  |      |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|
|                                                |                                                                               |                | 7,2              | 8,0  |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее<br>215  | 180  |
| 1.7.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее<br>49   | 43   |
| 1.8.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз | не менее<br>12   | –    |
| 1.9.                                           | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз | не менее<br>–    | 18   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                               |                |                  |      |
| 2.1.                                           | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с              | не более<br>15,0 | 18,3 |
| 2.2.                                           | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с              | не более<br>18,0 | 20,0 |
| 2.3.                                           | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с              | не более<br>14,5 | 17,0 |
| 2.4.                                           | 10 бросков партнера через грудь                                               | с              | не более<br>17,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                               |                |                  |      |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                |                  |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 13,4     | 16,0    |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                      | –        | 9.50    |
| 1.3.                                           | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 12.40    | –       |
| 1.4.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 42       | 16      |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | +13      | +16     |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 230      | 185     |
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 50       | 44      |
| 1.9.                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | 14       | –       |
| 1.10.                                          | Подтягивание из виса на низкой<br>перекладине 90 см                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                      | –        | 19      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                   |                      |          |         |

|                                    |                                                                                     |   |          |      |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------|
| 2.1.                               | Забегаания на «борцовском мосту»<br>(5 раз – влево и 5 раз – вправо)                | с | не более |      |
|                                    |                                                                                     |   | 15,0     | 18,3 |
| 2.2.                               | 10 переворотов из упора головой<br>в ковер на «борцовский мост»<br>и обратно        | с | не более |      |
|                                    |                                                                                     |   | 18,0     | 20,0 |
| 2.3.                               | 10 бросков партнера (через бедро,<br>передней подножкой, подхватом,<br>через спину) | с | не более |      |
|                                    |                                                                                     |   | 14,5     | 17,0 |
| 2.4.                               | 10 бросков партнера через грудь                                                     | с | не более |      |
|                                    |                                                                                     |   | 17,0     | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                                     |   |          |      |
| 3.1.                               | Спортивное звание «мастера спорта России»                                           |   |          |      |

### Объем соревновательной деятельности. Самбо

| Виды спортивных соревнований                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                        | 1                                  | 1          | 2                                                         | 3              | 3                                             | 3                                   |
| Отборочные                                         | –                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                           | –                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                        | 2                                  | 2          | 1                                                         | 3              | 4                                             | 4                                   |
| Отборочные                                         | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                           | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |

### ДЗЮДО

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

| N п/п                                                                | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                      |                                                                             |                   | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет |                                                                             |                   |          |         |
| 1.1.                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|                                                                      |                                                                             |                   | 2        | 1       |
| 1.2.                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|                                                                      |                                                                             |                   | 4        | 3       |
| 1.3.                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |

|                                                                                |                                                                             |                      |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|
|                                                                                |                                                                             |                      | +1       | +2   |
| 1.4.                                                                           | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 2        | 1    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет           |                                                                             |                      |          |      |
| 2.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 3        | 2    |
| 2.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 6        | 5    |
| 2.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | +2       | +3   |
| 2.4.                                                                           | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 3        | 2    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |                                                                             |                      |          |      |
| 3.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 5        | 4    |
| 3.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 8        | 7    |
| 3.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | +3       | +4   |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |                                                                             |                      |          |      |
| 4.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 7        | 6    |
| 4.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 10       | 9    |
| 4.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет     |                                                                             |                      |          |      |
| 5.1.                                                                           | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с                    | не более |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 11,0     | 11,4 |
| 5.2.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 4        | 2    |
| 5.3.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 60       | 50   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет     |                                                                             |                      |          |      |
| 6.1.                                                                           | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с                    | не более |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 10,6     | 11,2 |
| 6.2.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 6        | 4    |

|                                                                                      |                                                          |                |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 6.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 70       | 60   |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |                                                          |                |          |      |
| 7.1.                                                                                 | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 10,4     | 11,0 |
| 7.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 8        | 6    |
| 7.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 80       | 70   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |                                                          |                |          |      |
| 8.1.                                                                                 | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 10,2     | 10,8 |
| 8.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 10       | 8    |
| 8.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                      |                                                          |                | 95       | 85   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»**

| N<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                      | 10       | 9       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                      | 12       | 11      |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                      | +4       | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг",                                                                                              |                                                                             |                      |          |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                |          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
| "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                |          |    |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 8        | 7  |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 11       | 10 |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | +4       | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" |                                                                             |                |          |    |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 14       | 13 |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 15       | 14 |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | +4       | +5 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"                                                             |                                                                             |                |          |    |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 11       | 10 |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | 15       | 14 |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                | +4       | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг"                                                       |                                                                             |                |          |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |                |          |      |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 10,0     | 10,6 |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 12       | 10   |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 105      | 100  |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" |                                                          |                |          |      |
| 6.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 10,1     | 10,7 |
| 6.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 11       | 10   |
| 6.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 100      | 90   |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг"                                                                                             |                                                          |                |          |      |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 9,8      | 10,4 |
| 7.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 14       | 12   |
| 7.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 125      | 120  |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"                                                                                                                                                          |                                                          |                |          |      |
| 8.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |                | 10,0     | 10,6 |
| 8.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |

|                                    |                                                                 |                                                                                                                                       |          |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
|                                    |                                                                 |                                                                                                                                       | 12       | 11  |
| 8.3.                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |     |
|                                    |                                                                 |                                                                                                                                       | 115      | 105 |
| 9. Уровень спортивной квалификации |                                                                 |                                                                                                                                       |          |     |
| 9.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |          |     |
| 9.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"                               |          |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив      |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                   |               |                 |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   | 18            | 15              |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее      |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   | 20            | 16              |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее      |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   | +4            | +5              |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |                                                                             |                   |               |                 |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее      |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 14       | 12   |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                                | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 17       | 15   |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                            | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | +4       | +5   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                                               |          |      |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с                                             | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 9,6      | 10,2 |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 16       | 14   |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                            | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 170      | 150  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |                                                                             |                                               |          |      |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Челночный бег 3 x 10 м                                                      | с                                             | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 9,8      | 10,4 |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 14       | 13   |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                            | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                               | 160      | 145  |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                               |          |      |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)             | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"  |          |      |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)          | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

| N<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Упражнения                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"   |                                                                                    |                      |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | -        | 19      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                        |                      | 9        | -       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                     | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | 27       | 12      |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br><br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | +4       | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"                                                                          |                                                                                    |                      |          |         |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | -        | 15      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                        |                      | 7        | -       |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                     | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | 26       | 19      |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)        | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                      | +4       | +5      |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг" |                                                                                    |                      |          |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 9,0      | 9,6  |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 20       | 18   |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 195      | 160  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |                                                          |                |          |      |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 9,6      | 10,1 |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 18       | 16   |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                | 175      | 150  |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                |          |      |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Спортивное звание "мастер спорта России"                 |                |          |      |

#### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ДЗЮДО

| Виды спортивных соревнований, состязания | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                          | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                          | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                              | 1                                  | 4          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 3                                   |
| Отборочные                               | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 1                                   |
| Основные                                 | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Состязания                               | -                                  | -          | 10                                                        | 15             | 18                                            | 18                                  |

#### КАРАТЭ

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |            |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |

|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                |                   |      |          |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------|----------|------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»                                       |                                                                                                                       |                |                   |      |          |      |
| 1.1.                                                                                                            | Бег на 30 м                                                                                                           | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 7,3               | 7,5  | 6,7      | 6,8  |
| 1.2.                                                                                                            | Челночный бег 3x10 м                                                                                                  | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 10,8              | 11,3 | 10,0     | 10,4 |
| 1.3.                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                           | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 115               | 110  | 120      | 115  |
| 1.4.                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                        | количество раз | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 5                 | 3    | 10       | 6    |
| 1.5.                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                           | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | +1                | +3   | +3       | +5   |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |                                                                                                                       |                |                   |      |          |      |
| 2.1.                                                                                                            | Бег на 30 м                                                                                                           | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 6,2               | 6,4  | 6,0      | 6,2  |
| 2.2.                                                                                                            | Бег на 1000 м                                                                                                         | мин, с         | не более          |      | не более |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 6.10              | 6.30 | 5.50     | 6.20 |
| 2.3.                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                        | количество раз | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 10                | 5    | 13       | 7    |
| 2.4.                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                           | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | +2                | +3   | +4       | +5   |
| 2.5.                                                                                                            | Челночный бег 3x10 м                                                                                                  | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 9,6               | 9,9  | 9,3      | 9,5  |
| 2.6.                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                           | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 130               | 120  | 140      | 130  |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)             |                                                                                                                       |                |                   |      |          |      |
| 3.1.                                                                                                            | Бег на колясках на 15 м                                                                                               | с              | без учета времени |      |          |      |
| 3.2.                                                                                                            | Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами                                                                         | с              | без учета времени |      |          |      |
| 3.3.                                                                                                            | Бег на колясках на 200 м                                                                                              | мин, с         | без учета времени |      |          |      |
| 3.4.                                                                                                            | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                      | количество раз | не менее          |      |          |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | 3                 |      | 2        |      |
| 3.5.                                                                                                            | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см             | не менее          |      |          |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                       |                | -3                |      | -2       |      |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА»» (II функциональная группа)           |                                                                                                                       |                |                   |      |          |      |

|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   |                      |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----|
| 4.1.                                                                                                          | Бег на 30 м<br>(или бег на колясках<br>на 30 м в зависимости от<br>поражения<br>опорно-двигательного<br>аппарата)                       | с                 | без учета времени    |    |
| 4.2.                                                                                                          | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                    | с                 | без учета времени    |    |
| 4.3.                                                                                                          | Прокат «змейкой»<br>на колясках между<br>5 конусами                                                                                     | с                 | без учета времени    |    |
| 4.4.                                                                                                          | Бег на 400 м<br>(или бег на колясках<br>на 400 м в зависимости от<br>поражения<br>опорно-двигательного<br>аппарата)                     | мин, с            | без учета времени    |    |
| 4.5.                                                                                                          | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре от<br>гимнастической скамьи                                                                        | количество<br>раз | не менее             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | 3                    | 2  |
| 4.6.                                                                                                          | Поднимание туловища из<br>положения сидя<br>на коляске в упор<br>на руках                                                               | количество<br>раз | не менее             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | 4                    | 3  |
| 4.7.                                                                                                          | Наклон вперед<br>из положения сидя<br>на полу с прямыми<br>ногами (результат<br>фиксируется<br>от вертикальной линии<br>основания стоп) | см                | не менее             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | -2                   | -1 |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (III функциональная группа)      |                                                                                                                                         |                   |                      |    |
| 5.1.                                                                                                          | Бег на 30 м                                                                                                                             | с                 | без учета времени    |    |
| 5.2.                                                                                                          | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                    | с                 | без учета времени    |    |
| 5.3.                                                                                                          | Бег на 400 м                                                                                                                            | мин, с            | без учета времени    |    |
| 5.4.                                                                                                          | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа<br>на полу                                                                                    | количество<br>раз | не менее             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | 3                    | 2  |
| 5.5.                                                                                                          | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                    | см                | не менее             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | -1                   | -  |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (I функциональная группа)  |                                                                                                                                         |                   |                      |    |
| 6.1.                                                                                                          | Бросок теннисного мяча<br>вперед правой и левой<br>руками                                                                               | см                | без учета результата |    |
| 6.2.                                                                                                          | Выкрут в плечевых<br>суставах (расстояние<br>между кистями)                                                                             | см                | не более             |    |
|                                                                                                               |                                                                                                                                         |                   | 98                   | 95 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (II функциональная группа) |                                                                                                                                         |                   |                      |    |

|                                                                                                             |                                                          |                |                      |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|
| 7.1.                                                                                                        | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м              | без учета результата |    |
| 7.2.                                                                                                        | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)    | см             | не более             |    |
|                                                                                                             |                                                          |                | 95                   | 90 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа) |                                                          |                |                      |    |
| 8.1.                                                                                                        | Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками | м              | не менее             |    |
|                                                                                                             |                                                          |                | 2                    | 1  |
| 8.2.                                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее             |    |
|                                                                                                             |                                                          |                | 50                   | 45 |
| 8.3.                                                                                                        | Приседание на двух ногах                                 | количество раз | не менее             |    |
|                                                                                                             |                                                          |                | 6                    | 4  |
| 8.4.                                                                                                        | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)    | см             | не более             |    |
|                                                                                                             |                                                          |                | 95                   | 90 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                                                        | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив        |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»                                       |                                                                             |                      |                 |                  |
| 1.1.                                                                                                            | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 6,0             | 6,0              |
| 1.2.                                                                                                            | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 9,5             | 10,0             |
| 1.3.                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 150             | 150              |
| 1.4.                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 15              | 10               |
| 1.5.                                                                                                            | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты                 | количество раз       | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 30              | 25               |
| 1.6.                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | +4              | +5               |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |                                                                             |                      |                 |                  |
| 2.1.                                                                                                            | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 10,4            | 10,9             |
| 2.2.                                                                                                            | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 8,7             | 9,1              |
| 2.3.                                                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 160             | 145              |
| 2.4.                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее        |                  |
|                                                                                                                 |                                                                             |                      | 18              | 9                |
| 2.5.                                                                                                            |                                                                             |                      | не менее        |                  |

|                                                                                                      |                                                                                                                             |                |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                                                                      | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты                                                                 | количество раз | 30       | 25   |
| 2.6.                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                 | см             | не менее |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | +5       | +6   |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)  |                                                                                                                             |                |          |      |
| 3.1.                                                                                                 | Бег на колясках на 30 м                                                                                                     | с              | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 10       | 12   |
| 3.2.                                                                                                 | Челночный бег на колясках 3x10 м                                                                                            | с              | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 14       | 15   |
| 3.3.                                                                                                 | Бег на колясках на 400 м                                                                                                    | мин, с         | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 4.00     | 4.30 |
| 3.4.                                                                                                 | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                            |                | не менее |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 4        | 3    |
| 3.5.                                                                                                 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)       | см             | не менее |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | -2       | -1   |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа) |                                                                                                                             |                |          |      |
| 4.1.                                                                                                 | Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)                   | с              | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 7,30     | 8,00 |
| 4.2.                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м или челночный бег на коляске 3x10 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата) | с              | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 13       | 14   |
| 4.3.                                                                                                 | Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)                | мин, с         | не более |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 3.00     | 3.30 |
| 4.4.                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                                                  | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 4        | 3    |
| 4.5.                                                                                                 | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                            | количество раз | не менее |      |
|                                                                                                      |                                                                                                                             |                | 6        | 4    |
| 4.6.                                                                                                 |                                                                                                                             | см             | не менее |      |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|------|
|                                                                                                                              | Наклон вперед из положения<br>сидя на полу с прямыми ногами<br>(результат фиксируется<br>от вертикальной линии<br>основания стоп) |                         | -1       | 1    |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (III функциональная группа)                     |                                                                                                                                   |                         |          |      |
| 5.1.                                                                                                                         | Бег на 30 м                                                                                                                       | с                       | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 6,0      | 6,30 |
| 5.2.                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                                                                              | с                       | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 12       | 13   |
| 5.3.                                                                                                                         | Бег на 400 м                                                                                                                      | мин, с                  | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 2.00     | 2.30 |
| 5.4.                                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                                                                 | количество<br>раз       | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 4        | 3    |
| 5.5.                                                                                                                         | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                 | см                      | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | -        | +2   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин<br>«ката», «весовая категория», «командные соревнования» |                                                                                                                                   |                         |          |      |
| 6.1.                                                                                                                         | Шпагат продольный                                                                                                                 | угол в<br>градусах      | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 175      |      |
| 6.2.                                                                                                                         | Шпагат поперечный                                                                                                                 | угол в<br>градусах      | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 170      |      |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (I функциональная группа)                 |                                                                                                                                   |                         |          |      |
| 7.1.                                                                                                                         | Метание теннисного мяча<br>в цель, дистанция 2 м<br>(5 бросков)                                                                   | количество<br>попаданий | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 2        | 2    |
| 7.2.                                                                                                                         | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)                                                                          | см                      | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 98       | 96   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (II функциональная группа)                |                                                                                                                                   |                         |          |      |
| 8.1.                                                                                                                         | Бросок медицинбола (0,5 кг)<br>вперед от груди двумя руками                                                                       | м                       | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 3        | 2,6  |
| 8.2.                                                                                                                         | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)                                                                          | см                      | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 98       | 96   |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (III функциональная группа)               |                                                                                                                                   |                         |          |      |
| 9.1.                                                                                                                         | Бросок медицинбола (0,5 кг)<br>вперед от груди двумя руками                                                                       | м                       | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 3,60     | 3    |
| 9.2.                                                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                                    | см                      | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 100      | 90   |
| 9.3.                                                                                                                         | Приседание на двух ногах                                                                                                          | количество<br>раз       | не менее |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 8        | 6    |
| 9.4.                                                                                                                         | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)                                                                          | см                      | не более |      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                         | 95       | 90   |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин<br>«ката», «весовая категория», «командные соревнования»        |                                                                                                                                   |                         |          |      |

|                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.1.                                                                                                                                                                | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»                                                         |
| 10.2.                                                                                                                                                                | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                                                                                       |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
| 11.1.                                                                                                                                                                | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                                                  |
| 11.2.                                                                                                                                                                | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                                                           | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив         |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------------------|
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»                                          |                                                                                   |                      |                  |                     |
| 1.1.                                                                                                               | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 5,3              | 5,5                 |
| 1.2.                                                                                                               | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 8,5              | 9,0                 |
| 1.3.                                                                                                               | Бег на 200 м                                                                      | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 40               | 45                  |
| 1.4.                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 190              | 175                 |
| 1.5.                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 30               | 25                  |
| 1.6.                                                                                                               | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине                                 | количество<br>раз    | не менее         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 50               | 40                  |
| 1.7.                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | +11              | +15                 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин<br>«весовая категория», «командные соревнования» |                                                                                   |                      |                  |                     |
| 2.1.                                                                                                               | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 5,0              | 5,3                 |
| 2.2.                                                                                                               | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                    |                                                                                   |                      | 8,3              | 8,7                 |
| 2.3.                                                                                                               | Бег на 200 м                                                                      | с                    | не более         |                     |

|                                                                                                      |                                                                                                                       |                |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 35       | 40    |
| 2.4.                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                           | см             | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 190      | 175   |
| 2.5.                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                        | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 30       | 25    |
| 2.6.                                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                        | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 50       | 40    |
| 2.7.                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                           | см             | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | +11      | +15   |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)  |                                                                                                                       |                |          |       |
| 3.1.                                                                                                 | Бег на колясках на 30 м                                                                                               | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 8        | 10    |
| 3.2.                                                                                                 | Челночный бег на колясках 3x10м                                                                                       | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 10       | 12    |
| 3.3.                                                                                                 | Бег на колясках на 400 м                                                                                              | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 1.45     | 2.00  |
| 3.4.                                                                                                 | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                      | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 7        | 5     |
| 3.5.                                                                                                 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см             | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | -        | 1     |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа) |                                                                                                                       |                |          |       |
| 4.1.                                                                                                 | Бег на 30 м                                                                                                           | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 6,60     | 6,80  |
| 4.2.                                                                                                 | Бег на коляске на 30 м                                                                                                | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 7,20     | 7,40  |
| 4.3.                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                                                                  | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 11       | 12    |
| 4.4.                                                                                                 | Челночный бег на коляске 3x10 м                                                                                       | с              | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 9,20     | 11,20 |
| 4.5.                                                                                                 | Бег на 800 м (или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)          | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 6.00     | 6.30  |
| 4.6.                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                                            | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 7        | 5     |
| 4.7.                                                                                                 | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                      | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 8        | 6     |
| 4.8.                                                                                                 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см             | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                                                       |                | 2        | 3     |

| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)                                                                |                                                                             |                      |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|
| 5.1.                                                                                                                                                                 | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 6,6      | 6,8  |
| 5.2.                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 10       | 11   |
| 5.3.                                                                                                                                                                 | Бег на 800 м                                                                | мин, с               | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 5.50     | 6.10 |
| 5.4.                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 8        | 6    |
| 5.5.                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | +3       | +4   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»                                        |                                                                             |                      |          |      |
| 6.1.                                                                                                                                                                 | Шпагат продольный                                                           | угол в градусах      | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 180      |      |
| 6.2.                                                                                                                                                                 | Шпагат поперечный                                                           | угол в градусах      | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 180      |      |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)                                                            |                                                                             |                      |          |      |
| 7.1.                                                                                                                                                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)                  | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 4        | 3    |
| 7.2.                                                                                                                                                                 | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)                       | см                   | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 102      | 99   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)                                                           |                                                                             |                      |          |      |
| 8.1.                                                                                                                                                                 | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками                      | м                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 3,40     | 3    |
| 8.2.                                                                                                                                                                 | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)                       | см                   | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 100      | 99   |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)                                                          |                                                                             |                      |          |      |
| 9.1.                                                                                                                                                                 | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками                      | м                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 4        | 3,60 |
| 9.2.                                                                                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 118      | 105  |
| 9.3.                                                                                                                                                                 | Приседание на двух ногах                                                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 14       | 10   |
| 9.4.                                                                                                                                                                 | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)                       | см                   | не более |      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                             |                      | 99       | 94   |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»                                                   |                                                                             |                      |          |      |
| 10.1.                                                                                                                                                                | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                      |          |      |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |                                                                             |                      |          |      |
| 11.1.                                                                                                                                                                | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                |                      |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                                                           | Упражнения                                                    | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                    |                                                               |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»                                          |                                                               |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                                                                                               | Бег на 30 м                                                   | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 5,2                          | 5,5                             |
| 1.2.                                                                                                               | Челночный бег 4x15 м                                          | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 13,0                         | 14,0                            |
| 1.3.                                                                                                               | Бег на 200 м                                                  | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 35                           | 40                              |
| 1.4.                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 230                          | 215                             |
| 1.5.                                                                                                               | Подтягивание в висе на<br>перекладине                         | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 10                           | -                               |
| 1.6.                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу             | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | -                            | 40                              |
| 1.7.                                                                                                               | Поднимание прямых ног из виса<br>на перекладине до ее касания | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 10                           | -                               |
| 1.8.                                                                                                               | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине             | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | -                            | 70                              |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин<br>«весовая категория», «командные соревнования» |                                                               |                      |                              |                                 |
| 2.1.                                                                                                               | Бег на 30 м                                                   | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 5,0                          | 5,3                             |
| 2.2.                                                                                                               | Челночный бег 4x15 м                                          | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 12,7                         | 13,7                            |
| 2.3.                                                                                                               | Бег на 400 м                                                  | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 67                           | 72                              |
| 2.4.                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 240                          | 220                             |
| 2.5.                                                                                                               | Подтягивание в висе<br>на перекладине                         | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 15                           | -                               |
| 2.6.                                                                                                               | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу             | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | -                            | 50                              |
| 2.7.                                                                                                               | В висе на перекладине подъем<br>прямых ног до ее касания      | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 15                           | -                               |
| 2.8.                                                                                                               | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине             | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | -                            | 80                              |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (I функциональная группа)             |                                                               |                      |                              |                                 |
| 3.1.                                                                                                               | Бег на колясках на 30 м                                       | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 6,6                          | 6,8                             |
| 3.2.                                                                                                               | Челночный бег на колясках 3x10м                               | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 7,0                          | 7,2                             |
| 3.3.                                                                                                               | Бег на колясках на 800 м                                      | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                    |                                                               |                      | 6.0                          | 6.20                            |

|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      |          |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|
| 3.4.                                                                                                      | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                      | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 8        | 6    |
| 3.5.                                                                                                      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см                   | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 1        | 2    |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)      |                                                                                                                       |                      |          |      |
| 4.1.                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                                                           | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 6,2      | 6,4  |
| 4.2.                                                                                                      | Бег на коляске на 30 м                                                                                                | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 6,6      | 6,8  |
| 4.3.                                                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                                                                  | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 8,2      | 9,2  |
| 4.4.                                                                                                      | Челночный бег на коляске 3x10 м                                                                                       | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 8,4      | 9,4  |
| 4.5.                                                                                                      | Бег на 800 м (или бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)          | мин, с               | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 5.50     | 6.20 |
| 4.6.                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи                                                            | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 10       | 7    |
| 4.7.                                                                                                      | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках                                                      | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 10       | 8    |
| 4.8.                                                                                                      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см                   | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 4        | 6    |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)     |                                                                                                                       |                      |          |      |
| 5.1.                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                                                           | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 6,2      | 6,4  |
| 5.2.                                                                                                      | Челночный бег 3x10 м                                                                                                  | с                    | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 7,2      | 7,4  |
| 5.3.                                                                                                      | Бег на 800 м                                                                                                          | мин, с               | не более |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 5.30     | 5.50 |
| 5.4.                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                        | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 12       | 7    |
| 5.5.                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                           | см                   | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | +4       | +5   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |                                                                                                                       |                      |          |      |
| 6.1.                                                                                                      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)                                                            | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |                      | 5        | 4    |
| 6.2.                                                                                                      |                                                                                                                       | см                   | не более |      |

|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------|------|
|                                                                                                                                                                            | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)  |                   | 103      | 101  |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (II функциональная группа)                                                              |                                                           |                   |          |      |
| 7.1.                                                                                                                                                                       | Бросок медицинбола (1 кг) вперед<br>от груди двумя руками | м                 | не менее |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 4        | 3.60 |
| 7.2.                                                                                                                                                                       | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)  | см                | не более |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 103      | 101  |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«ПОДА» (III функциональная группа)                                                             |                                                           |                   |          |      |
| 8.1.                                                                                                                                                                       | Бросок медицинбола (1 кг) вперед<br>от груди двумя руками | м                 | не менее |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 4,80     | 4,40 |
| 8.2.                                                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами            | см                | не менее |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 130      | 110  |
| 8.3.                                                                                                                                                                       | Приседание на двух ногах                                  | количество<br>раз | не менее |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 16       | 12   |
| 8.4.                                                                                                                                                                       | Выкрут в плечевых суставах<br>(расстояние между кистями)  | см                | не более |      |
|                                                                                                                                                                            |                                                           |                   | 100      | 95   |
| 9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин<br>«ката», «весовая категория», «командные соревнования»                                                       |                                                           |                   |          |      |
| 9.1.                                                                                                                                                                       | Спортивное звание «мастер спорта России»                  |                   |          |      |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин<br>«ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа),<br>«ПОДА» (III функциональная группа) |                                                           |                   |          |      |
| 10.1.                                                                                                                                                                      | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»             |                   |          |      |

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку  
по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА»**

| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей                                                                                                                                                                                                               | Типы поражений опорно-двигательного аппарата с указанием примерных диагнозов, соответствующих каждому типу поражений опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I                     | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.<br>2. Атаксия или атетоз с выраженными координационными нарушениями.<br>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне шейного или грудного отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, спина бифида, полирадикулоневропатии и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (двусторонняя ампутация бедер; односторонняя ампутация бедра с вычленением; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; ампутация четырех конечностей) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| II | <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p> | <p>1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.</p> <p>2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне поясничного или крестцового отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры)</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги; двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги</p> |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                     | по Пирогову; ампутация одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). Основным принцип отнесения к этой группе – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | <p>1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни.</p> <p>2. Атаксия или атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации (односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку); одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см.</p> |

**Объем соревновательной деятельности**

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------|------------------------------------|

| спортивных<br>соревнований                                             | Этап начальной<br>подготовки |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                        | До<br>года                   | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                           |
| Для спортивной дисциплины «ката»                                       |                              |               |                                                                        |                   |                                                        |                                           |
| Контрольные                                                            | 1                            | 3             | 2                                                                      | 4                 | 4                                                      | 4                                         |
| Отборочные                                                             | -                            | -             | 1                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                         |
| Основные                                                               | -                            | -             | 1                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                         |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |                              |               |                                                                        |                   |                                                        |                                           |
| Контрольные                                                            | -                            | 1             | 2                                                                      | 4                 | 4                                                      | 4                                         |
| Отборочные                                                             | -                            | -             | 1                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                         |
| Основные                                                               | -                            | -             | 1                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                         |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА»                                       |                              |               |                                                                        |                   |                                                        |                                           |
| Контрольные                                                            | 1                            | 2             | 2                                                                      | 3                 | 3                                                      | 3                                         |
| Отборочные                                                             | -                            | -             | 1                                                                      | 1                 | 2                                                      | 2                                         |
| Основные                                                               | -                            | -             | 1                                                                      | 1                 | 2                                                      | 2                                         |

### БОКС

#### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

| №<br>п/п                                                                | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                         |                                                   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                        |                                                   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |                                                   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                    | Бег на 30 м                                       | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                         |                                                   |                      | 6,2                          | 6,4     | —                               | —       |
| 1.2.                                                                    | Бег на 1000 м                                     | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                         |                                                   |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.3.                                                                    | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                         |                                                   |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                                                    | Наклон вперед из положения                        | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |

|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------|----------|------|
|                                                                          | стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                                           |                | +2                | +3   | +3       | +4   |
| 1.5.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 9,6               | 9,9  | 9,0      | 10,4 |
| 1.6.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 130               | 120  | 150      | 135  |
| 1.7.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м              | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 19                | 13   | 24       | 16   |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет  |                                                                                                                               |                |                   |      |          |      |
| 2.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                                                                   | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 10,9              | 11,3 | 10,4     | 10,9 |
| 2.2.                                                                     | Бег на 1500 м                                                                                                                 | с, мин         | не более          |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 8.20              | 8.55 | 8.05     | 8.29 |
| 2.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | количество раз | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 13                | 7    | 18       | 9    |
| 2.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | количество раз | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 3                 | -    | 4        | -    |
| 2.5.                                                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                         | количество раз | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | -                 | 9    | -        | 11   |
| 2.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи                                                    | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | +3                | +4   | +5       | +6   |
| 2.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с              | не более          |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 9,0               | 10,4 | 8,7      | 9,1  |
| 2.8.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см             | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 150               | 135  | 160      | 145  |
| 2.9.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м              | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 24                | 16   | 26       | 18   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                                                                               |                |                   |      |          |      |
| 3.1.                                                                     | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м              | не менее          |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | -                 | -    | 7        | 6    |
| № п/п                                                                    | Упражнения                                                                                                                    |                | Единица измерения |      | Норматив |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      | мужчины  |      |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой»                                 |                                                                                                                               |                |                   |      |          |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                 |                                                                                                                               |                |                   |      |          |      |
| 1.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                                                                  | с              |                   |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      | 13,4     |      |
| 1.2.                                                                     | Бег на 3000 м                                                                                                                 | мин, с         |                   |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      | 12.40    |      |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | количество раз |                   |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      | 45       |      |
| 1.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | количество раз |                   |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                |                   |      | 12       |      |

|                                                |                                                                                                       |                |          |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                           | см             | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | +13      |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                  | с              | не более |
|                                                |                                                                                                       |                | 6,9      |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                           | см             | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 230      |
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                             | количество раз | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 50       |
| 1.9.                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                         | мин, с         | не более |
|                                                |                                                                                                       |                | 23.30    |
| 1.10.                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                               | м              | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 35       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                       |                |          |
| 2.1.                                           | Челночный бег 10х10 м с высокого старта                                                               | с              | не более |
|                                                |                                                                                                       |                | 25,0     |
| 2.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение                 | количество раз | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 10       |
| 2.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                  | количество раз | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 10       |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 26       |
| 2.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |
|                                                |                                                                                                       |                | 303      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                       |                                                   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                      |                                                   |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                  | Бег на 60 м                                       | с                    | не более |         |
|                                                                       |                                                   |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.                                                                  | Бег на 1500 м                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                       |                                                   |                      | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.                                                                  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество раз       | не менее |         |
|                                                                       |                                                   |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                                                  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                       |                                                   |                      | 4        | -       |
| 1.5.                                                                  | Наклон вперед из положения стоя                   | см                   | не менее |         |

|                                                                          |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                          | на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                              |                | +5       | +6    |
| 1.6.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 9,0      | 10,4  |
| 1.7.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 150      | 135   |
| 1.8.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                    | м              | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 24       | 16    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |                                                                             |                |          |       |
| 2.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                 | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 9,2      | 10,4  |
| 2.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 9.40     | 11.40 |
| 2.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 24       | 10    |
| 2.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 8        | 2     |
| 2.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | +6       | +8    |
| 2.6.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 7,8      | 8,8   |
| 2.7.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 190      | 160   |
| 2.8.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 39       | 34    |
| 2.9.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                    | м              | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 34       | 21    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                |          |       |
| 3.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 14,3     | 17,2  |
| 3.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | —        | 11.20 |
| 3.3.                                                                     | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 14.30    | —     |
| 3.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 31       | 11    |
| 3.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 11       | 2     |
| 3.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | +8       | +9    |
| 3.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 7,6      | 8,7   |
| 3.8.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 210      | 170   |
| 3.9.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа                                       | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 40       | 36    |

|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|                                                | на спине (за 1 мин)                                                                                       |                                                                                                                                                |          |       |
| 3.10.                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                          | мин, с                                                                                                                                         | не более |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | –        | 18.00 |
| 3.11.                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                          | мин, с                                                                                                                                         | не более |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 25.30    | –     |
| 3.12.                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                                                | м                                                                                                                                              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | –        | 16    |
| 3.13.                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                                | м                                                                                                                                              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 29       | –     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |       |
| 4.1.                                           | Бег челночный 10x10 м<br>с высокого старта                                                                | с                                                                                                                                              | не более |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 27,0     | 28,0  |
| 4.2.                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз                                                                                                                                 | не менее |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 26       | 23    |
| 4.3.                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз                                                                                                                                 | не менее |       |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 244      | 240   |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |       |
| 5.1.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)                                        | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |       |
| 5.2.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                                     | спортивные разряды – «третий спортивный<br>разряд», «второй спортивный разряд», «первый<br>спортивный разряд»                                  |          |       |

Таблица № 2

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                                          |                                                                                   |                      | мужчины  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                                                   |                      |          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                      |          |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более |
|                                          |                                                                                   |                      | 13,1     |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более |
|                                          |                                                                                   |                      | 12.00    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее |
|                                          |                                                                                   |                      | 45       |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее |
|                                          |                                                                                   |                      | 15       |
| 1.5.                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |
|                                          |                                                                                   |                      | +13      |
| 1.6.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |
|                                          |                                                                                   |                      | 7,1      |
| 1.7.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее |
|                                          |                                                                                   |                      | 240      |

|                                                |                                                                                                            |                |                   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                  | количество раз | не менее<br>37    |
| 1.9.                                           | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                           | мин, с         | не более<br>22.00 |
| 1.10.                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                                 | м              | не менее<br>37    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                            |                |                   |
| 2.1.                                           | Бег челночный 10x10 м<br>с высокого старта                                                                 | с              | не более<br>25,0  |
| 2.2.                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выполнить упор лежа. Вернуться<br>в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.3.                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выпрыгивание вверх. Вернуться<br>в исходное положение                 | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с    | количество раз | не менее<br>26    |
| 2.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин  | количество раз | не менее<br>303   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                            |                |                   |
| 3.1.                                           | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд» |                |                   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**  
Таблица № 1

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                         |                                                                                   |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 45       | 35      |
| 1.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 12       | 8       |
| 1.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | +11      | +15     |
| 1.6.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 7,2      | 8,0     |
| 1.7.                                                                     |                                                                                   | см                   | не менее |         |

|                                                                                |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 |                | 215      | 180   |
| 1.8.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 49       | 43    |
| 1.9.                                                                           | Метание мяча весом 150 г                                                    | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 40       | 27    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                             |                |          |       |
| 2.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 13,4     | 16,0  |
| 2.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 9.50  |
| 2.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 12.40    | –     |
| 2.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 45       | 35    |
| 2.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 12       | 8     |
| 2.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | +13      | +16   |
| 2.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 6,9      | 7,9   |
| 2.8.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 230      | 185   |
| 2.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 50       | 44    |
| 2.10.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 16.30 |
| 2.11.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 23.30    | –     |
| 2.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 20    |
| 2.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 35       | –     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                |          |       |
| 3.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 13,1     | 16,4  |
| 3.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 10.50 |
| 3.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 12.00    | –     |
| 3.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 45       | 35    |
| 3.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 15       | 8     |
| 3.6.                                                                           |                                                                             | см             | не менее |       |

|                                                |                                                                                                     |                |          |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         |                | +13      | +16   |
| 3.7.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                | с              | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 7,1      | 8,2   |
| 3.8.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см             | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 240      | 195   |
| 3.9.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 37       | 35    |
| 3.10.                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | –        | 17.30 |
| 3.11.                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 22.00    | –     |
| 3.12.                                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                                             | м              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | –        | 21    |
| 3.13.                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 37       | –     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                |          |       |
| 4.1.                                           | Челночный бег 10х10 м с высокого старта                                                             | с              | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 25,0     | 25,5  |
| 4.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 10       | 7     |
| 4.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 10       | 7     |
| 4.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 26       | 24    |
| 4.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 303      | 297   |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                |          |       |
| 5.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |          |       |

Таблица № 2

| №<br>п/п                                 | Упражнения    | Единица<br>измерения | Норматив |
|------------------------------------------|---------------|----------------------|----------|
|                                          |               |                      | мужчины  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |               |                      |          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |               |                      |          |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м  | с                    | не более |
|                                          |               |                      | 13,4     |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м | мин, с               | не более |

|                                                |                                                                                                     |                |                   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
|                                                |                                                                                                     |                | 12.40             |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                      | количество раз | не менее<br>50    |
| 1.4.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                         | количество раз | не менее<br>14    |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см             | не менее<br>+13   |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с              | не более<br>6,9   |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см             | не менее<br>230   |
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз | не менее<br>50    |
| 1.9.                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более<br>23.30 |
| 1.10.                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее<br>35    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                |                   |
| 2.1.                                           | Челночный бег 10x10 м с высокого старта                                                             | с              | не более<br>24,0  |
| 2.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее<br>32    |
| 2.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее<br>321   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                |                   |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |                   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

| № п/п                            | Упражнения | Единица измерения | Норматив |         |
|----------------------------------|------------|-------------------|----------|---------|
|                                  |            |                   | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |            |                   |          |         |

| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                                   |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 1.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                      | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 13,4     | 15,4  |
| 1.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | –        | 9.50  |
| 1.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 12.40    | –     |
| 1.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 50       | 40    |
| 1.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 14       | 10    |
| 1.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | +13      | +16   |
| 1.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 6,9      | 7,9   |
| 1.8.                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 230      | 200   |
| 1.9.                                                                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1<br>мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 50       | 44    |
| 1.10.                                                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | –        | 16.30 |
| 1.11.                                                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 23.30    | –     |
| 1.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                        | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | –        | 20    |
| 1.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                        | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 35       | –     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                   |                |          |       |
| 2.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                      | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 13,1     | 15,4  |
| 2.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | –        | 10.50 |
| 2.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 12.00    | –     |
| 2.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 50       | 40    |
| 2.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 15       | 10    |
| 2.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | +13      | +16   |
| 2.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 7,1      | 8,2   |
| 2.8.                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                   |                | 240      | 200   |
| 2.9.                                                                           |                                                                                   | количество раз | не менее |       |

|                                                |                                                                                                     |                |          |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           |                | 37       | 35    |
| 2.10.                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                    | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | –        | 17.30 |
| 2.11.                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                    | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 22.00    | –     |
| 2.12.                                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                                             | м              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | –        | 21    |
| 2.13.                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 37       | –     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                |          |       |
| 3.1.                                           | Челночный бег 10x10 м с высокого старта                                                             | с              | не более |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 24,0     | 25,0  |
| 3.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 10       | 7     |
| 3.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 10       | 7     |
| 3.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 32       | 30    |
| 3.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                                     |                | 321      | 315   |

Таблица № 2

| № п/п                                    | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|                                          |                                                                             |                   | мужчины  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                                             |                   |          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                   |          |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м                                                                | с                 | не более |
|                                          |                                                                             |                   | 13,1     |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м                                                               | мин, с            | не более |
|                                          |                                                                             |                   | 12.00    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |
|                                          |                                                                             |                   | 50       |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |
|                                          |                                                                             |                   | 15       |
| 1.5.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |
|                                          |                                                                             |                   | +13      |
| 1.6.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более |

|                                                                          |                                                                                                     |                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
|                                                                          |                                                                                                     |                | 7,1               |
| 1.7.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см             | не менее<br>240   |
| 1.8.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз | не менее<br>37    |
| 1.9.                                                                     | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более<br>22.00 |
| 1.10.                                                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее<br>37    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                                                     |                |                   |
| 2.1.                                                                     | Челночный бег 10x10 м с высокого старта                                                             | с              | не более<br>24,0  |
| 2.2.                                                                     | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.3.                                                                     | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.4.                                                                     | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее<br>32    |
| 2.5.                                                                     | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее<br>321   |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                                                     |                |                   |
| 3.1.                                                                     | Спортивное звание «мастер спорта России»                                                            |                |                   |

### Объем соревновательной деятельности. БОКС

| Виды спортивных соревнований     | Этапы и годы спортивной подготовки |                     |                |                                                           |                |                                               |                                     |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                  | Этап начальной подготовки          |                     |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                  | До года                            | От года до двух лет | Свыше двух лет | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |                                    |                     |                |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                      | -                                  | -                   | 2              | 3                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |

|                                          |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Отборочные                               | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные                                 | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |   |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                              | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные                               | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные                                 | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

### СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 9                                                              | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 12                                                             | 10                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 15                                                             | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 17                                                             | 1                       |

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"

| N п/п                                    | Упражнения                                                | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                          |                                                           |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                           |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                               | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                          |                                                           |                   | 11,5                      | 12,0    | 11,0                         | 11,6    |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                          |                                                           |                   | 140                       | 130     | 150                          | 140     |
| 1.3.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                          |                                                           |                   | 30                        | 25      | 35                           | 30      |
| 1.4.                                     | Бег на 1000 м                                             | мин, с            | не более                  |         | не менее                     |         |

|  |  |  |      |      |      |      |
|--|--|--|------|------|------|------|
|  |  |  | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |
|--|--|--|------|------|------|------|

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

| N<br>п/п                                       | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                                          |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                |                                                                    |                      | юноши                                                                                                                                             | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                                                                                                                                                   |         |
| 1.1.                                           | Бег на 100 м                                                       | с                    | не более                                                                                                                                          |         |
|                                                |                                                                    |                      | 16,0                                                                                                                                              | 16,8    |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                     | см                   | не менее                                                                                                                                          |         |
|                                                |                                                                    |                      | 170                                                                                                                                               | 155     |
| 1.3.                                           | Бег на 1000 м                                                      | мин, с               | не более                                                                                                                                          |         |
|                                                |                                                                    |                      | 4.00                                                                                                                                              | 4.15    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                                                                                                                                                   |         |
| 2.1.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 3<br>км                           | мин, с               | не более                                                                                                                                          |         |
|                                                |                                                                    |                      | 14.20                                                                                                                                             | 15.20   |
| 2.2.                                           | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км                                 | мин, с               | не более                                                                                                                                          |         |
|                                                |                                                                    |                      | 13.00                                                                                                                                             | 14.30   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                      |                                                                                                                                                   |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до двух лет)    |                      | спортивные разряды - "третий<br>юношеский спортивный разряд",<br>"второй юношеский спортивный<br>разряд", "первый юношеский<br>спортивный разряд" |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше двух лет) |                      | спортивные разряды - "третий<br>спортивный разряд", "второй<br>спортивный разряд", "первый<br>спортивный разряд"                                  |         |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

| N<br>п/п                                 | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |            |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                      |          |         |

|                                                |                                               |        |          |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                 | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | -        | 8.35  |
| 1.2.                                           | Бег на 3000 м                                 | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | 9.40     | -     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                               |        |          |       |
| 2.1.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км         | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | -        | 17.40 |
| 2.2.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км        | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | 31.00    | -     |
| 2.3.                                           | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км            | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | -        | 17.00 |
| 2.4.                                           | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км           | мин, с | не более |       |
|                                                |                                               |        | 28.30    | -     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                               |        |          |       |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |        |          |       |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

| N<br>п/п                                       | Упражнения                             | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                        |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                        |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                          | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                        |                      | -        | 8.15    |
| 1.2.                                           | Бег на 3000 м                          | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                        |                      | 9.20     | -       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                        |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км  | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                        |                      | -        | 17.20   |
| 2.2.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                        |                      | 30.30    | -       |

|                                    |                                          |        |          |       |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------|----------|-------|
| 2.3.                               | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км       | мин, с | не более |       |
|                                    |                                          |        | -        | 16.40 |
| 2.4.                               | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км      | мин, с | не более |       |
|                                    |                                          |        | 28.00    | -     |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                          |        |          |       |
| 3.1.                               | Спортивное звание "мастер спорта России" |        |          |       |

#### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 2                                  | 3          | 6                                                         | 9              | 10                                            | 9                                   |
| Основные                     | -                                  | 2          | 6                                                         | 8              | 11                                            | 18                                  |

#### ВОЛЕЙБОЛ

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

| №<br>п/п                                                                              | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                       |                                                                             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                  | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,2                             | 6,4     |
| 1.2.                                                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         | не более                        |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 1.3.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.4.                                                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                                  | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                     |         |                                 |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | 6,2                          | 6,4     | 6,0                             | 6,2     |
| 2.2.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |         |                                 |         |
|                                                                                       |                                                                             |                      | 10                           | 5       | 12                              | 7       |
| 2.3.                                                                                  |                                                                             | см                   | не менее                     |         |                                 |         |

|                                                                                             |                                                                             |    |          |      |          |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|----------|------|----------|------|
|                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |    | +2       | +3   | +4       | +5   |
| 2.4.                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с  | не более |      |          |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 9,6      | 9,9  | 9,3      | 9,5  |
| 2.5.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см | не менее |      |          |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 130      | 120  | 140      | 130  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |                                                                             |    |          |      |          |      |
| 3.1.                                                                                        | Челночный бег 5x6 м                                                         | с  | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 12,0     | 12,5 | 11,5     | 12,0 |
| 3.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м  | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 8        | 6    | 10       | 8    |
| 3.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 36       | 30   | 40       | 35   |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                                             |    |          |      |          |      |
| 4.1.                                                                                        | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»                                            | с  | не более |      | не более |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 13,0     | 12,5 | 12,5     | 12,0 |
| 4.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м  | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 8        | 6    | 10       | 8    |
| 4.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 36       | 30   | 40       | 35   |
| 4.4.                                                                                        | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                      | см | не менее |      | не менее |      |
|                                                                                             |                                                                             |    | 26       | 20   | 30       | 25   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения                                                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                        |                                                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                               |                                                                                |                      |          |         |
| 1.1<br>.                                                                               | Бег на 60 м                                                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2<br>.                                                                               | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 18       | 9       |
| 1.3<br>.                                                                               | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | +5       | +6      |
| 1.4<br>.                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                                                        |                                                                                |                      | 160      | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«волейбол» |                                                                                |                      |          |         |

|                                                                                             |                                                          |    |          |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|----------|------|
| 2.1.                                                                                        | Челночный бег 5х6 м                                      | с  | не более |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 11,5     | 12,0 |
| 2.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя  | м  | не менее |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 10       | 8    |
| 2.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 40       | 35   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                          |    |          |      |
| 3.1.                                                                                        | Бег на 20 м                                              | с  | не более |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 3,6      | 4,6  |
| 3.2.                                                                                        | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»                         | с  | не более |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 12,6     | 14,6 |
| 3.3.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя  | м  | не менее |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 7,0      | 4,5  |
| 3.4.                                                                                        | Прыжок в длину с места                                   | см | не менее |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 150      | 140  |
| 3.5.                                                                                        | Прыжок вверх с места со взмахом руками                   | см | не менее |      |
|                                                                                             |                                                          |    | 32       | 25   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

| №<br>п/п                                                                                    | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив            |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|                                                                                             |                                                                             |                      | мальчики/<br>юноши/ | девочки/<br>девушки/ |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                    |                                                                             |                      |                     |                      |
| 1.1.                                                                                        | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 8,2                 | 9,6                  |
| 1.2.                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>о раз  | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 30                  | 15                   |
| 1.3.                                                                                        | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>о раз  | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 12                  | -                    |
| 1.4.                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +11                 | +15                  |
| 1.5.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 200                 | 180                  |
| 1.6.                                                                                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>о раз  | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 45                  | 38                   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |                                                                             |                      |                     |                      |
| 2.1.                                                                                        | Челночный бег 5х6 м                                                         | с                    | не более            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 11,0                | 11,5                 |
| 2.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 16                  | 12                   |
| 2.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 45                  | 38                   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                                             |                      |                     |                      |
| 3.1.                                                                                        | Бег на 20 м                                                                 | с                    | не более            |                      |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 3,3                 | 4,3                  |

|                                    |                                                     |    |          |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|----------|------|
| 3.2.                               | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»                    | с  | не более |      |
|                                    |                                                     |    | 12,2     | 14,2 |
| 3.3.                               | Бросок мяча весом 1 кг<br>из-за головы двумя руками | м  | не менее |      |
|                                    |                                                     |    | 9,0      | 7,0  |
| 3.4.                               | Прыжок в длину с места                              | см | не менее |      |
|                                    |                                                     |    | 180      | 160  |
| 3.5.                               | Прыжок вверх с места со взмахом руками              | см | не менее |      |
|                                    |                                                     |    | 36       | 30   |
| 4. Уровень спортивной квалификации |                                                     |    |          |      |
| 4.1.                               | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»        |    |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

| №<br>п/п                                                                                    | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                             |                                                                             |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                    |                                                                             |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                                                                        | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 36                           | 15                              |
| 1.3.                                                                                        | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 12                           | 8                               |
| 1.4.                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +11                          | +15                             |
| 1.5.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 180                          | 165                             |
| 1.6.                                                                                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 46                           | 40                              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |                                                                             |                      |                              |                                 |
| 2.1.                                                                                        | Челночный бег 5х6 м                                                         | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 10,8                         | 11,0                            |
| 2.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 18                           | 14                              |
| 2.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 50                           | 40                              |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                                             |                      |                              |                                 |
| 3.1.                                                                                        | Бег на 20 м                                                                 | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 3,2                          | 4,2                             |
| 3.2.                                                                                        | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»                                            | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 12,0                         | 14,0                            |
| 3.3.                                                                                        | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя                       | м                    | не менее                     |                                 |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 12,0                         | 9,0                             |

**Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «волейбол»**

|  |                                           |
|--|-------------------------------------------|
|  | <b>Этапы и годы спортивной подготовки</b> |
|--|-------------------------------------------|

| Виды спортивных соревнований                 | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------------------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                              | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                                  | 1                         | 1          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 3                                   |
| Отборочные                                   | -                         | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Основные                                     | -                         | -          | 3                                                         | 3              | 3                                             | 3                                   |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                           |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                  | 1                         | 1          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |
| Отборочные                                   | -                         | -          | 1                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |
| Основные                                     | -                         | -          | 3                                                         | 4              | 5                                             | 6                                   |

### БАСКЕТБОЛ

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

| по виду спорта «баскетбол»                     |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|                                                |                                                |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3х10 м                           | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 10,3                         | 10,6    | 9,6                             | 9,9     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками      | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 20                           | 16      | 22                              | 18      |
| 2.2.                                           | Бег на 14 м                                    | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 3,5                          | 4,0     | 3,4                             | 3,9     |

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                      | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                          |                                                                 |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                 |                      |                   |                     |
| 1.1.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                          |                                                                 |                      | 13                | 7                   |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3x10 м                                            | с                    | не более          |                     |
|                                          |                                                                 |                      | 9,0               | 9,4                 |
| 1.3.                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                  | см                   | не менее          |                     |
|                                          |                                                                 |                      | 150               | 135                 |
| 1.4.                                     | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1<br>мин) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                          |                                                                 |                      | 32                | 28                  |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |    |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с  | не более                                                                                                                                                                                      |
|                                                |                                                                 |    | 10,0                                                                                                                                                                                          |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см | не менее                                                                                                                                                                                      |
|                                                |                                                                 |    | 35                                                                                                                                                                                            |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с  | не более                                                                                                                                                                                      |
|                                                |                                                                 |    | 65                                                                                                                                                                                            |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                     | с  | не более                                                                                                                                                                                      |
|                                                |                                                                 |    | 3,0                                                                                                                                                                                           |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |    |                                                                                                                                                                                               |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |    | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                           |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                           |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 36                | 15                  |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                      | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 7,2               | 8,0                 |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 215               | 180                 |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 35                | 31                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 8,6               | 9,4                 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 39                | 34                  |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 60                | 65                  |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                               | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                           |                      | 2,6               | 2,9                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                           |                      |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»              |                      |                   |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

|  | Упражнения |  | Норматив |
|--|------------|--|----------|
|--|------------|--|----------|

| №<br>п/п                                              |                                                           | Единица<br>измерения | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |                                                           |                      |                   |                     |
| 1.1.                                                  | Бег на 30 м                                               | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 4,7               | 5,0                 |
| 1.2.                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 36                | 15                  |
| 1.3.                                                  | Челночный бег 3x10 м                                      | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 7,2               | 8,0                 |
| 1.4.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 215               | 180                 |
| 1.5.                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 39                | 34                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                           |                      |                   |                     |
| 2.1.                                                  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 8,0               | 8,9                 |
| 2.2.                                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                   | не менее          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 49                | 45                  |
| 2.3.                                                  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с                    | не более          |                     |
|                                                       |                                                           |                      | 55                | 60                  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                           |                      |                   |                     |
| 3.1.                                                  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»             |                      |                   |                     |

### Объем соревновательной деятельности. Баскетбол

| Виды<br>спортивных<br>соревнований,<br>игр       | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                  | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                                  | До года                            | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                      | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                           |
| Контрольные                                      | 1                                  | 1             | 3                                                                   | 3                 | 5                                                      | 5                                         |
| Отборочные                                       | -                                  | -             | 1                                                                   | 1                 | 1                                                      | 1                                         |
| Основные                                         | -                                  | -             | 3                                                                   | 3                 | 3                                                      | 3                                         |
| Игры                                             | 10                                 | 10            | 30                                                                  | 40                | 40                                                     | 40                                        |
| <b>Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»</b> |                                    |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
| Контрольные                                      | -                                  | -             | 10                                                                  | 10                | 5                                                      | 5                                         |
| Отборочные                                       | -                                  | -             | 1                                                                   | 1                 | 1                                                      | 1                                         |
| Основные                                         | -                                  | -             | 3                                                                   | 3                 | 5                                                      | 10                                        |
| Игры                                             | -                                  | -             | 20                                                                  | 20                | 20                                                     | 20                                        |

### ШАХМАТЫ

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |                                                                             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                             |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                             |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                             |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 4.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                             |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                | Единица<br>измерения                                                                                                                              | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                           |                                                                                                                                                   |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                               | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                         | количество<br>раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | 17       | 11      |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | +7       | +9      |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                      | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | 9,2      | 9,5     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                           |                                                                                                                                                   |          |         |
| 2.1.                                           | Приседание без остановки                                                                  | количество<br>раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | 10       | 8       |
| 2.2.                                           | Наклон вперед из положения стоя с<br>выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться<br>пола | количество<br>раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                   | 2        |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                           |                                                                                                                                                   |          |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)                           | спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                        | спортивные разряды – «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд», «первый<br>спортивный разряд»                                  |          |         |

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п                                                | Упражнения                                                                          | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                         |                                                                                     |                      | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                |                                                                                     |                      |                    |                     |
| 1.1.                                                    | Бег на 60 м                                                                         | с                    | не более           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 9,5                | 10,1                |
| 1.2.                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 28                 | 14                  |
| 1.3.                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         | см                   | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | +9                 | +13                 |
| 1.4.                                                    | Челночный бег 3x10 м                                                                | с                    | не более           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 7,9                | 8,2                 |
| 1.5.                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                         | см                   | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 180                | 165                 |
| 1.6.                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                           | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 46                 | 40                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки          |                                                                                     |                      |                    |                     |
| 2.1.                                                    | Приседание без остановки                                                            | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 18                 | 12                  |
| 2.2.                                                    | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество<br>раз    | не менее           |                     |
|                                                         |                                                                                     |                      | 8                  | 8                   |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |                                                                                     |                      |                    |                     |
| 3.1.                                                    | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                       |                      |                    |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | 34                | 13                  |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | +11               | +15                 |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | 7,2               | 8,0                 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | 215               | 180                 |
| 1.6.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                             |                      | 49                | 43                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |                   |                     |

|                                    |                                                                                                                                |                   |          |    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----|
| 2.1.                               | Приседание без остановки                                                                                                       | количество<br>раз | не менее |    |
|                                    |                                                                                                                                |                   | 22       | 16 |
| 2.2.                               | Наклон вперед из положения стоя с<br>выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться<br>пола                                      | количество<br>раз | не менее |    |
|                                    |                                                                                                                                |                   | 12       | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                                                                                |                   |          |    |
| 3.1.                               | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или)<br>«мастер спорта России международного класса» |                   |          |    |

### Объем соревновательной деятельности ШАХМАТЫ

| Виды спортивных<br>соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                   |                                                        |                                              |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                      | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                      | До<br>года                         | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                              |
| Контрольные                          | 3                                  | 4             | 4                                                                      | 4                 | 4                                                      | 1                                            |
| Отборочные                           | -                                  | 2             | 2                                                                      | 2                 | 4                                                      | 4                                            |
| Основные                             | -                                  | 1             | 1                                                                      | 2                 | 3                                                      | 4                                            |