

Муниципальное учреждение  
«Отдел образования Администрации Мясниковского района»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.В. Ялтыряна»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна»  
Симавонян С.А.  
Приказ от 28.08.2020 №86-ОД



ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета

Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
*Муниципального бюджетного учреждения*  
*дополнительного образования*  
**«Детско-юношеская спортивная школа**  
**имени А.В. Ялтыряна»**  
**на 2020-2021 – 2025-2026 учебные годы**

с. Чалтырь  
2020 год

## Содержание

№	Наименование разделов	Страница
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	5
1.1.	Цели и задачи Программы	5
1.2.	Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий	8
1.3.	Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта	10
2.	Система контроля и зачетные требования Программы	15
2.1.	Методические указания по организации аттестации	18
2.2.	Организация отбора юных спортсменов	19
3	Методическая часть	20
3.1.	Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания	20
3.2.	Основы многолетней подготовки спортсменов	21
4.	Теоретическая подготовка	22
5.	Воспитательная работа	22
6.	Психологическая подготовка	29
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	35
8.	Врачебный контроль	39
9.	Тренерская (инструкторская) и судейская практика	41
10.	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	42
11.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	44
	Литература	47
	Приложения:	
	№ 1 – Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна на 2020-2021 учебный год	50
	№ 2 – Учебные планы и годовые планы-графики распределения учебных часов по видам спорта, этапам подготовки и годам обучения	54
	№ 3 – Переводные нормативы спортивной подготовленности по видам спорта	59
	№ 4 – Примерный перечень мероприятий по воспитательной и профориентационной работе для спортивной школы	90

## Пояснительная записка

Образовательная программа (далее – Программа) разработана и адаптирована к условиям МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна» на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84),
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730),
- требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: волейбол (Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 года № 680 с изменениями, утвержденными приказом Минспорта РФ 15.07.2015 № 741), футбол (Приказ Минспорта РФ от 25.10.2019 г. № 880), спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013. № 145), плавание (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 года № 41), настольный теннис (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 г. № 31), тяжелая атлетика (Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019 г. № 672), шахматы (Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015 года № 930), синхронное плавание (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 года № 25); армрестлинг (Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015 года № 931);
- «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125),
- Письма Минспорта России от 12.05.2014г. №РМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки» (далее – Методические рекомендации);
- приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 636 "Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281);
- нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований,
- обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ,

а также с учетом многолетнего опыта работы школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов по греко-римской борьбе, волейболу, плаванию, настольному теннису, футболу, тяжелой атлетике, армрестлингу, синхронному плаванию и шахматам.

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах, группах базового уровня сложности и группах спортивной подготовки углубленного уровня сложности, которые организуются в ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна».

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, примерные учебные планы и планы-графики, контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы включает в себя организацию учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания, основы многолетней подготовки спортсменов, теоретическую подготовку, воспитательную и профориентационную работу и психологическую подготовку, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторскую и судейскую практику.

Нормативные показатели деятельности спортивной школы и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна», анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Ожидаемыми результатами реализации Программы являются укрепление здоровья подрастающего поколения, сохранение и развитие дополнительного образования детей спортивной направленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации учебного процесса, формирования здорового образа жизни обучающихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде; подготовка спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной подготовки.

В Программу могут вноситься изменения и дополнения.

Приложениями к Программе являются дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по видам спорта: греко-римская борьба, волейбол, плавание, армрестлинг, тяжелая атлетика, синхронное плавание, шахматы, настольный теннис и футбол; дополнительные общеразвивающие программы по волейболу, греко-римской борьбе, плаванию, настольному теннису, тяжелой атлетике, шахматам, армрестлингу, синхронному плаванию, футболу; программы спортивной подготовки по волейболу, греко-римской борьбе, плаванию, настольному теннису, тяжелой атлетике, шахматам, армрестлингу, синхронному плаванию, футболу; методический и дидактический материал.

## 1. Нормативная часть

### 1.1. Цели и задачи программы

Главная цель Программы – формирование духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка. Программа ориентирована на повышение качества учебно-тренировочного процесса, обновление его содержания на основе отечественных и зарубежных достижений и современного опыта.

Целями настоящей Программы являются:

- демократизация образовательного процесса;
- поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- создание условий для педагогического творчества;
- совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
- улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений района;
- обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов;
- формирование системы непрерывного физического воспитания детей и учащихся в образовательных учреждениях района.

При этом считается необходимым решение следующих задач:

- повышение качества содержания дополнительного образования детей, его организационных форм, методов и технологий;
- обновление и разработка программно-методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
- повышение профессиональной квалификации и компетентности тренерских и педагогических кадров спортивной школы;
- повышение эффективности и достижение высокого качества учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование условий для расширения внеклассной работы спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

*Основными целями и задачами Программы на этапах подготовки являются:*

- гармоничное развитие личности, физическая подготовка, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- развитие способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортсменов олимпийского резерва и членов сборных команд района, области и РФ.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления является заявление законного представителя несовершеннолетнего ребенка, медицинская справка и копия свидетельства о рождении.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап базового уровня сложности 1-3 годов обучения. В группы базового уровня сложности 1-3 годов обучения принимаются лица, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы базового уровня сложности 4-6 годов обучения.

*Основные задачи этапа:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники избранного вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Этап базового уровня сложности 4-6 годов обучения. Группы этого уровня сложности формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

*Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники избранного вида спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Этап углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые обучающиеся, успешно завершившие этап базового уровня сложности и выполнившие нормативы по специальной подготовленности.

*Основные задачи этапа:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап углубленного уровня сложности 3-4 годов обучения. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного

судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год (уровень) обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию (при достижении соответствующих результатов) и свидетельство об обучении в МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна».

## **1.2. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Учебный план ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна отражается в *Приложении № 1*.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп:

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Период</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки (в</b>	<b>Минимальный количественный состав группы (человек)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы (человек)</b>
-----------------------------------	---------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------



		часах)		
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	6	15	30
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	15	30
	2 год обучения	6	15	28
	3 год обучения	8	15	28
	4 год обучения	8	15	20
	5 год обучения	10	15	20
	6 год обучения	10	15	20
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	10	16
	2 год обучения	12	10	16
	3 год обучения	14	1	8
	4 год обучения	14	1	8

Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна» зависит от вида спорта и составляет:

а) в группы начальной подготовки первого года обучения по следующим видам спорта:

- волейбол – 9 лет;
- футбол – 7 лет;
- греко-римская борьба – 10 лет;
- плавание – 7 лет;
- синхронное плавание – 7 лет;
- армрестлинг – 10 лет;
- шахматы – 7 лет;
- настольный теннис – 7 лет;
- тяжелая атлетика – 10 лет.

б) в группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки по следующим видам спорта:

- волейбол – 6 лет;
- греко-римская борьба – 7 лет;
- настольный теннис – 6 лет;
- плавание – 6 лет;

- тяжелая атлетика – 10 лет;
- футбол – 6 лет;
- шахматы – 6 лет;
- армрестлинг – 7 лет;
- синхронное плавание – 6 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Продолжительность одного занятия для обучающихся составляет:

- в группах спортивно-оздоровительного этапа и группах базового уровня сложности первого-четвертого годов обучения – 2 часа;
- в группах базового уровня сложности пятого-шестого годов обучения – 2-3 часа;
- в группах углубленного уровня сложности первого-второго годов обучения – 3 часа;
- в группах углубленного уровня сложности третьего-четвертого годов обучения – 3-4 часа.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся
- культурно-массовые мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В программе даны учебные планы и годовые планы-графики по видам спорта, годам обучения и этапам подготовки (*Приложение № 2*).

### **1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа

обучения. Нормативы носят, главным образом, контролирующий характер. Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Результатом освоения образовательной программы является:

#### ***А) Базовый уровень:***

##### **1. В предметной области *"Теоретические основы физической культуры и спорта"*:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **2. В предметной области *"Общая физическая подготовка"*:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

##### **3. В предметной области *"Вид спорта"*:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области *"Развитие творческого мышления"*:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. В предметной области *"Специальные навыки"*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

7. В предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"*:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **Б) Углубленный уровень:**

1. В предметной области *"Теоретические основы физической культуры и спорта"*:
  - знание истории развития избранного вида спорта;
  - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
  - знание этических вопросов спорта;
  - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
  - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
  - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
  - знание основ спортивного питания.
  
2. В предметной области *"Общая и специальная физическая подготовка"*:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
  - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
  - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
  
3. В предметной области *"Основы профессионального самоопределения"*:
  - формирование социально-значимых качеств личности;
  - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
  - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
  - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
  - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
  
4. В предметной области *"Вид спорта"*:
  - обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
  - освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. В предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

6. В предметной области *"Судейская подготовка"*:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

7. В предметной области *"Развитие творческого мышления"*:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

8. В предметной области *"Специальные навыки"*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

9. В предметной области "*Спортивное и специальное оборудование*":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Система контроля и зачетные требования Программы**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история и развитие греко-римской борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой;

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий греко-римской борьбой;

- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства.

*В области избранного вида спорта:*

- владение основами техники и тактики;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере избранного вида спорта.

*В области развития творческого мышления:*

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре.

*В области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества спортсмена средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- владение основами технических и тактических действий в избранном виде спорта;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;



- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности.

*В области специальных навыков:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований.

*В области спортивного и специального оборудования:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования в избранном виде спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения программы спортивной подготовки является:

На углубленном этапе сложности 1-2 годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На углубленном этапе сложности 3-4 годов обучения:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему

спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

ДЮСШ, реализующая образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, может предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 лет (до 10 % от количества обучающихся).

## **2.1. Методические указания по организации аттестации**

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

*Основные требования к контролю:*

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах **(Приложение № 3)**.
2. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и

нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

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

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

Ежегодно приказом директора спортивной школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из спортивной школы. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

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

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, а переводятся на спортивно-оздоровительный этап подготовки, либо данные обучающиеся отчисляются из спортивной школы за не освоение программных требований.

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

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается классификационная книжка и свидетельство об окончании курса обучения в спортивной школе.

## **2.2. Организация отбора юных спортсменов.**

Отбор юных спортсменов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в

избранном виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к спорту.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на этапе базового уровня сложности первого-второго годов обучения. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к спорту, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

Для оценки степени предрасположенности детей к виду спорта и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры спортивной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств.

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания**

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 Программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебные недели в году на этапах спортивной подготовки, из них 46 недель - непосредственно в условиях спортивной школы, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанным ДЮСШ самостоятельно и утвержденным директором; и на 46 недель для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь.

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

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

### **3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и 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 специальной физической подготовки по отношению к удельному весу общей физической подготовки;
- 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.

#### **4. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых 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 базового уровня сложности проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В группах углубленного уровня сложности, 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 вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по 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.

#### **5. Воспитательная и профориентационная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой

для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных



нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в избранном виде спорта и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающихся может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися, в основном, нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для этих занятий создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми

излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями не пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств юного спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки юного спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, главным образом, от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение правил организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера,

дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в

коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**Цель профориентационной работы:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

**Задачи профориентационной работы:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями района.

В *приложении № 4* дан примерный перечень мероприятий по воспитательной и профориентационной работе для спортивной школы.

## **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

*Основными задачами психологической подготовки являются:*

- ❖ привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ❖ формирование установки на тренировочную деятельность;
- ❖ формирование волевых качеств спортсмена;
- ❖ совершенствование эмоциональных свойств личности;
- ❖ развитие коммуникативных свойств личности;
- ❖ развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные трудности**.

**Объективные трудности** —

- трудности, связанные с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные

предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

*Воспитание волевых качеств* — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевоe действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- *интеллектуальный*, связанный со способностью человека принимать решения;
- *эмоциональный* как могучий стимулятор двигательных действий;
- *исполнительный*, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие *этапы*:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов. Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по



сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость, является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности — упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой. Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности

внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений — особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем, спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений — все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия — в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать

волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект — совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля. В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же — развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## 7. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<i>Спортивно-оздоровительный этап и этап базового уровня сложности</i>			
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. Гигиенический душ	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой

		ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	форме.
<i>Этап углубленного уровня сложности</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки  3-8 мин.  3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторно	Комплекс восстановительных упражнений –	8-10 мин.

соревнования	й системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция релаксационной направленности	8-10 мин.  5-10 мин.  5 мин.  Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж  Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки Само- и 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
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются 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 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 «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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 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, упражнение 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 общей физической подготовки и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую 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, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной 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.

## **8. Врачебный контроль**

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической

культурой, спортом. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию.

Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

*Первичные врачебные обследования* проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

*Повторные (ежегодные) врачебные обследования* позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

*Дополнительные врачебные обследования* проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

График проведения врачебного обследования составляется тренером-преподавателем совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые дни менструации. Формой врачебного контроля является диспансеризация – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования.

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля динамики здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля выполнения рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:



- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

## **9. Тренерская (инструкторская) и судейская практика**

Цель тренерской (инструкторской) и судейской практики - подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

## 10. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся группы с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которые не могут обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые

спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## 11. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

### Учебные помещения

Назначение	Площадь	Предельная наполняемость	Загруженность (человек в неделю)	Примечания
Борцовский зал ДЮСШ	131 кв. м	20	120	Используется для проведения занятий по основной деятельности
Зал тяжелой атлетики в административном здании	99,1 кв. м	15	90	Используется для проведения занятий по основной деятельности
Борцовский зал в спортивном комплексе имени А.С. Чалхахяна села Чалтырь	672 кв. м	60-65	474	Используется для проведения занятий по основной

				деятельности
Борцовский зал в спортивном комплексе имени М.А. Деремяна села Крым	251 кв. м	30	131	Используется для проведения занятий по основной деятельности
Борцовский зал в спортивном комплексе имени Бугаяна Е.Р. села Большие Салы	218,4 кв. м	25	135	Используется для проведения занятий по основной деятельности
Зал тяжелой атлетики в спортивном комплексе имени Бугаяна Е.Р. села Большие Салы	56,1 кв. м	15	30	Используется для проведения занятий по основной деятельности

В залах имеются раздевалки, душевые и сауны, обеспеченные холодным и горячим водоснабжением; тренерские комнаты и служебные помещения.

### *Земельные участки и строения*

<b>Участок, строение</b>	<b>Площадь</b>	<b>Назначение</b>	<b>Примечание</b>
Летняя спортивная площадка в селе Чалтырь	432 кв. м	Для ОФП спортсменов	
Летняя спортивная площадка в селе Большие Салы	2400 кв.м.	Для ОФП спортсменов	
Здание ДЮСШ	370 кв. м.	Для занятий по основной деятельности	
Здание спортивного комплекса имени М.А. Деремяна села Крым	578 кв. м	Для занятий по основной деятельности	
Здание спортивного комплекса имени Р.Е. Бугаяна села Большие Салы	650 кв. м	Для занятий по основной деятельности	
Здание спортивного комплекса имени А.С. Чалхяхяна села Чалтырь	792 кв. м	Для занятий по основной деятельности	

*ТСО и транспортные средства*

<b>ТСО</b>	<b>Учебная техника</b>	<b>Спортивный инвентарь и оборудование</b>	<b>Автотранспортные средства</b>
Демонстрационный макет футбольного поля		Спортивные тренажеры	Микроавтобус «Газель»
Компьютеры			
Ксерокс		Покрышки борцовские	
Факс		Манекены	
Сканер		Шведские стенки	
		Перекладины	
		Гири	
Принтеры		Штанги	
		Мячи:	
		- волейбольные	
		- футбольные	
		- баскетбольные	
		- гандбольные	
		- резиновые разных размеров	
		- для метания	
		Медицинболы	
		Гантели	
		Скакалки	
		Секундомеры	
		Обручи	
		Кегли большие и малые	
		Велотренажеры	
		Гимнастические палки	
		Фишки для дриблинга	
		Велотренажеры	
		Теннисные столы	
		Теннисные ракетки	
		Шведские стенки	
		Перекладины	

## Литература:

1. Волейбол. Учебник для ВУЗов. Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Волейбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2003.
3. (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013. № 145 с изменениями, утвержденными приказом Минспорта РФ от 15.07.2015 № 741))
4. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730.
5. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Озолин Н.Г. М., ООО «Издательство Астрель», 2003.
8. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ВУЗов. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. М., Издательский центр «Академия», 2002.
9. Теория и методика физического воспитания. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М., Издательский центр «Академия», 2003.
10. Теория и методика детского и юношеского спорта. Волков Л.В. Киев, «Олимпийская литература», 2002.
11. Управление методической деятельностью спортивной школы. Научно-методическое пособие. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. М., «Советский спорт», 2012.
12. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
15. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва. 2002 год.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.

17. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П. Купцова. М. ФиС, 1978.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М., «Советский спорт», 1997.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28760).
20. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. М., ООО «Издательство Атрель», 2003.
21. Туманян Г.С., Гожин В.В. Профессия – тренер. М., «Советский спорт», 2000.
22. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
23. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998г.
24. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
25. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 года № 41.
26. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз. М., «Советский спорт», 2011.
27. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
28. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
29. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
30. Библиотека футбольного тренера. Мартин Бидзински. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
31. Библиотека футбольного тренера. Майкл Бил. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Приказ Минспорта РФ от 25.10.2019 г. № 880.
33. Амелин А.Н. Современный настольный теннис - М.: ФиС, 1999.
34. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
35. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990.



36. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006.
37. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
38. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 25).
40. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019. № 672
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018. № 31
42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015. № 930
43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг. Приказ Минспорта РФ от 12.10.2015. № 931

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Ялтыряна  
на 2020-2021 учебный год**

Наименование отделений и групп	Количество групп		К-во часов в неделю в 1 группе	К-во обучающихся во всех группах		К-во часов в неделю во всех группах		Оплата в % 1 обучаю- щегося
	по лицензии	факти- ческое		по лицензии	факти- ческое	по лицензии	факти- ческое	
<b>Отделение греко-римской борьбы</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>	1	1	6	30	30	6	6	почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения	2	2	6	56	45	12	12	3,6
3 год обучения	1	1	8	28	25	8	8	3,6
4 год обучения	3	3	8	60	58	24	24	5
5 год обучения			10					
6 год обучения	5	5	10	100	73	50	50	10
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения	4	4	12	64	56	48	48	10
2 год обучения	1	1	12	16	10	12	12	10
3 год обучения	1	1	14	8	1	14	14	17
4 год обучения			14					23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>	6	6		88	67	74	74	
<b>Всего по отделению</b>	18	18		362	298	174	174	
<b>Отделение волейбола (девушки)</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>	1		6	30		6		почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения	4	4	6	112	96	24	24	3,6
3 год обучения	3	3	8	84	81	24	24	3,6
4 год обучения	1	1	8	20	20	8	8	4
5 год обучения			10					4
6 год обучения	2	2	10	40	32	20	20	6
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения	2	2	12	32	32	24	24	6
2 год обучения			12					6
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					20
<b>Итого по спортивной подготовке</b>	2	2		32	32	24	24	
<b>Всего по отделению</b>	13	12		318	261	106	100	
<b>Отделение волейбола (юноши)</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>	1	1	6	30	25	6	6	почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								

1 год обучения			6					почасов ая
2 год обучения	2	2	6	56	40	12	12	3,6
3 год обучения			8					3,6
4 год обучения	1	1	8	20	20	8	8	4
5 год обучения	1	1	10	20	15	10	10	4
6 год обучения	1	1	10	20	16	10	10	6
<b>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</b>								
1 год обучения			12					6
2 год обучения			12					6
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					20
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
<b>Всего по отделению</b>	6	6		146	116	46	46	
<b>Отделение плавания</b>								
<b>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</b>	1	1	6	15	15	6	6	почасов ая
<b>Базовый уровень сложности</b>								
1 год обучения			6					почасов ая
2 год обучения			6					3,6
3 год обучения	1	1	8	15	15	8	8	3,6
4 год обучения	2	2	8	30	28	16	16	5
5 год обучения			10					5
6 год обучения	1	1	10	15	10	10	10	10
<b>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</b>								
1 год обучения			12					10
2 год обучения			12					10
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
<b>Всего по отделению</b>	5	5		75	68	40	40	
<b>Отделение синхронного плавания</b>								
<b>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</b>			6					почасов ая
<b>Базовый уровень сложности</b>								
1 год обучения	1	1	6	15	15	6	6	почасов ая
2 год обучения			6					3,6
3 год обучения			8					3,6
4 год обучения			8					6
5 год обучения			10					6
6 год обучения			10					6
<b>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</b>								
1 год обучения	1	1	12	12	12	12	12	14
2 год обучения			12					14
3 год обучения			14					20
4 год обучения			14					30
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
	1	1		12	12	12	12	

<b>Всего по отделению</b>	2	2		27	27	18	18	
<b>Отделение футбола</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>			6					почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения	1	1	6	30	30	6	6	почасовая
2 год обучения	1	1	6	28	20	6	6	3,6
3 год обучения	1	1	8	28	25	8	8	3,6
4 год обучения	1	1	8	20	20	8	8	4
5 год обучения			10					4
6 год обучения	1	1	10	20	14	10	10	6
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения	4	4	12	64	61	48	48	6
2 год обучения			12					6
3 год обучения	3	3	14	16	10	42	42	17
4 год обучения	2	2	14	16	5	28	28	20
<b>Итого по спортивной подготовке</b>	9	9		96	76	118	118	
<b>Всего по отделению</b>	14	14		222	185	156	156	
<b>Отделение тяжелой атлетики</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>			6					почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения			6					3,6
3 год обучения			8					3,6
4 год обучения	1	1	8	20	15	8	8	5
5 год обучения			10					5
6 год обучения			10					5
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения	1	1	12	16	8	12	12	10
2 год обучения			12					10
3 год обучения	1	1	14	8	1	14	14	17
4 год обучения	1	1	14	8	1	14	14	23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>	3	3		32	10	40	40	
<b>Всего по отделению</b>	4	4		52	25	48	48	
<b>Отделение настольного тенниса</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>	1	1	6	30	30	6	6	почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения			6					3,6
3 год обучения	1	1	8	28	15	8	8	3,6
4 год обучения			8					5
5 год обучения			10					5
6 год обучения			10					5
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения			12					10

2 год обучения			12					10
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
<b>Всего по отделению</b>	2	2		58	45	14		
<b>Отделение шахмат</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>	1	1	6	30	30	6	6	почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения	1	1	6	28	15	6	6	3,6
3 год обучения			8					3,6
4 год обучения			8					5
5 год обучения			10					5
6 год обучения			10					10
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения			12					10
2 год обучения			12					10
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
<b>Всего по отделению</b>	2	2		58	45	12	12	
<b>Отделение армрестлинга</b>								
<i>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</i>			6					почасовая
<i>Базовый уровень сложности</i>								
1 год обучения			6					почасовая
2 год обучения			6					
3 год обучения			8					
4 год обучения	1	1	8	20	20	8	8	5
5 год обучения			10					5
6 год обучения			10					5
<i>Углубленный уровень сложности (структурное подразделение по спортивной подготовке)</i>								
1 год обучения			12					10
2 год обучения			12					10
3 год обучения			14					17
4 год обучения			14					23
<b>Итого по спортивной подготовке</b>								
<b>Всего по отделению</b>	1	1		20	20	8	8	
<b>Всего по школе в структурном подразделении по спортивной подготовке</b>	21	21		260	197	268	268	
<b>ИТОГО ПО ШКОЛЕ</b>	67	66		1338	1090	622	616	

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ** тренировочной и соревновательной деятельности  
по видам спорта, этапам подготовки и годам обучения

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
тренировочной и соревновательной деятельности  
в отделении ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ  
в 2020-2021 учебном году

№№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
тренировочной и соревновательной деятельности  
в отделении ВОЛЕЙБОЛА (девушки)  
в 2020-2021 учебном году

№№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	9	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	76	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка	14		20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	78	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	14	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	9	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	14	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84

10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
11.	Психологическая подготовка	2					
12.	Медико-восстановительные мероприятия	9					
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении ВОЛЕЙБОЛА (юноши)**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	9	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	76	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка	14		20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	78	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	14	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	9	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	14	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
11.	Психологическая подготовка	2					
12.	Медико-восстановительные мероприятия	9					
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении ФУТБОЛА**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная)	47	47	65	58	87	100

	подготовка						
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении ПЛАВАНИЯ**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении АРМРЕСТЛИНГА**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36



8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ пп	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84

10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в отделении ШАХМАТ**  
**в 2020-2021 учебном году**

№№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности (спортивная подготовка)	
			весь период	1-2 год обуч.	3-4 год обуч.	5-6 год обуч.	1-2 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	47	47	62	78	94	110
2.	Общая физическая подготовка	78	78	106	130	47	55
3.	Специальная физическая подготовка			20	26	94	99
4.	Техническая подготовка	50	50	50	70	87	110
5.	Тактическая подготовка	40	40	49	80	88	110
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	47	65	58	87	100
7.	Тренерская и судейская практика	2	2	2	2	31	36
8.	Участие в соревнованиях	8	8	10	12	20	20
9.	Самостоятельная работа	36	36	48	60	72	84
10.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**Переводные нормативы спортивной подготовленности по видам спорта**

**А) ВОЛЕЙБОЛ**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по волейболу**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	Тест	Норматив	Тест	Норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 сек.	Бег 30 м	не более 7,0 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 112 см	Прыжок в длину с места	не менее 110 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 2,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 1,5 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	17 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	15 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 13,0 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 13,5 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	Тест	Норматив	Тест	Норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,6 сек.	Бег 30 м	не более 6,8 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	Прыжок в длину с места	не менее 112 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 2,5 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 2,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	19 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	16 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,8 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 13,0 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 3 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	Тест	Норматив	Тест	Норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,4 сек.	Бег 30 м	не более 6,6 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	Прыжок в длину с места	не менее 115 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 3,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 2,5 м

	Прыжок вверх с места со взмахом руками	21 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	17 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,6 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 12,5 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 4 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,2 сек.	Бег 30 м	не более 6,4 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 124 см	Прыжок в длину с места	не менее 120 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 3,5 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 3,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	25 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	20 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,2 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 12,3 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 5 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,1 сек.	Бег 30 м	не более 6,2 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 128 см	Прыжок в длину с места	не менее 125 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 4,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 3,5 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	28 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	22 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,8 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 13,0 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
базовый уровень - 6 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,0 сек.	Бег 30 м	не более 6,0 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	Прыжок в длину с места	не менее 130 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 6,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 6,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	25 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,5 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0 сек.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
углубленный уровень - 1 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,5 сек.	Бег 30 м	не более 5,9 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	Прыжок в длину с места	не менее 155 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 8,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 7,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	35 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,4 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 11,8 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
углубленный уровень - 2 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,4 сек.	Бег 30 м	не более 5,6 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 170 см	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 10,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 9,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	40 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	35 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,2 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 11,7 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
углубленный уровень - 3 год обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>	<i>Тест</i>	<i>Норматив</i>
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,3 сек.	Бег 30 м	не более 5,5 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 174 см	Прыжок в длину с места	не менее 164 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 11,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 10,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	42 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	37 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,1 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 11,5 сек.

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:  
углубленный уровень - 4 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	Тест	Норматив	Тест	Норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,2 сек.	Бег 30 м	не более 5,4 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см	Прыжок в длину с места	не менее 170 см
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 12,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 11,0 м
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	44 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками	39 см
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,0 сек.	Челночный бег 5х6 м	не более 11,4 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

**Программа контроля специальной подготовленности воспитанников**

Контрольные нормативы по технико–тактической и интегральной подготовке.

	Содержание требований	Переводные (на конец года)			
		1 год	2 год	3 год	4 год
	<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	3	4	4
2.	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	2	3	4	4
3.	Через сетку из зоны 3 в зону 4 в прыжке	3	4	2	3
4.	Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной: девушки/юноши	3\4	4\5	5\6	5\6
5.	Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки, верхняя прямая в зону 4	3	4	5	3
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	2	3	4	5
7.	Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3	2	3	4	4
8.	Блокирование нападающего удара по диагонали из зоны 4 (2)	-	2	3	4
	<b>Тактическая подготовка</b>				
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4\2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3	4	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4\2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	2	2	3	4
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4\2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3	4	5	5
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известная, направление удара диагональное	4	4	5	5

6.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	5	6	7	8
<i><b>Интегральная подготовка</b></i>					
1.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8
2.	Нападающий удар - блокирование	4	5	6	6
3.	Блокирование – вторая передача	5	6	7	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	3	3	3	3

## **Б) ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по греко-римской борьбе:**

### **Нормативы на базовом уровне сложности первого года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 сек.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища Лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 4 раз)

### **Нормативы на базовом уровне сложности второго года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)

	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 сек.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища Лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 4 раз)

### Нормативы на базовом уровне сложности третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,7 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,7 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 15 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 45 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 3 сек.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,1 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 3 юношеский разряд

### Нормативы на базовом уровне сложности четвертого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)



	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 3-2 юношеский разряды

**Нормативы  
на базовом уровне сложности пятого года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 2-1 юношеский разряды

**Нормативы  
на базовом уровне сложности пятого года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 сек.)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 3-2 юношеский разряды

**Нормативы  
на углубленном уровне сложности первого-второго годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 18 сек.)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 20 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 44 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 2-1 разряды

**Нормативы  
на углубленном уровне сложности третьего-четвертого годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 сек.)
	Бег 60 м (не более 9,4 сек.)
	Бег 100 м (не более 14,4 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 сек.)

	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 сек.)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 сек.)
	Бег 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	Выполнение спортивного разряда: 1 разряд - КМС

## ***В) ПЛАВАНИЕ***

### **Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по плаванию**

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Девочки		Мальчики	
	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
Челночный бег 3x10 м; сек.	не более 11,0	10,4	не более 10,5	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	3,8	3,6	3,3	3,1
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (не более 65 см)	+	+	+	+

#### **Контрольные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	3,8 – 5 баллов	3,3 – 5 баллов
	3,4 – 4 балла	2,9 – 4 балла
	3,0 – 3 балла	2,5 – 3 балла
	2,6 – 2 балла	2,1 – 2 балла
	менее 2,5 – незачет	менее 2,0 – незачет
Челночный бег 3x10 м; сек.	10,0 – 5 баллов	10,5 – 5 баллов
	11,0 – 4 балла	11,5 – 4 балла
	12,0 – 3 балла	12,5 – 3 балла
	13,0 – 2 балла	13,5 – 2 балла
	более 15,0 – незачет	более 15,5 – незачет
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	70- 5 баллов	70- 5 баллов
	75 – 4 балла	75 – 4 балла

	80 – 3 балла	80 – 3 балла
	85 – 2 балла	85 – 2 балла
	более 85 – незачет	более 85 – незачет
<b>Техническое мастерство</b>		
Длина скольжения, м	6- 5 баллов	6- 5 баллов
	5 – 4 балла	5 – 4 балла
	4 – 3 балла	4 – 3 балла
	3 – 2 балла	3 – 2 балла
	2 – незачет	2 – незачет
Проплывание дистанций на выбор: 25 м на спине, 25 м вольным стилем, 25 м брасс, 25 м дельфин	5 баллов	5 баллов
	4 балла	4 балла
	3 балла	3 балла
	2 балла	2 балла
	1 балл	1 балл
	незачет	незачет
<b>Спортивный разряд</b>		
	-	-
<b>Примечания:</b>		
1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей		
1. Контрольные нормативы считаются выполненными при наборе суммы баллов – 17 и один +		
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод обучающегося в группу базового уровня 2-го обучения		

### **Контрольные нормативы для групп базового уровня 2-го года обучения**

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	4,0 – 5 баллов	3,5 – 5 баллов
	3,6 – 4 балла	3,1 – 4 балла
	3,2 – 3 балла	2,7 – 3 балла
	2,8 – 2 балла	2,3 – 2 балла
	менее 2,6 – не зачет	менее 2,2 – не зачет
Челночный бег 3x10 м; сек.	9,5 – 5 баллов	10,0 – 5 баллов
	10,5 – 4 балла	11,0 – 4 балла
	11,5 – 3 балла	12,0 – 3 балла
	12,5 – 2 балла	13,0 – 2 балла
	более 12,5 – незачет	более 13,0 – незачет
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	60- 5 баллов	60- 5 баллов
	65 – 4 балла	65 – 4 балла
	70 – 3 балла	70 – 3 балла
	75 – 2 балла	75 – 2 балла
	более 75 – незачет	более 75 – незачет
<b>Техническое мастерство</b>		
Длина скольжения, м	7 - 5 баллов	7 - 5 баллов
	6 – 4 балла	6 – 4 балла
	5 – 3 балла	5 – 3 балла
	4 – 2 балла	4 – 2 балла
	3 – незачет	3 – незачет
Проплывание дистанций на выбор: 100 комплекс. Экспертная оценка техники плавания и выполнения стартов и поворотов	5 баллов	5 баллов
	4 балла	4 балла
	3 балла	3 балла

	2 балла	2 балла
	1 балл	1 балл
	незачет	незачет
<b>Спортивный разряд</b>		
	-	-
<b>Примечания:</b>		
1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей		
3. Контрольные нормативы считаются выполненными при наборе суммы баллов – 19 и один +		
4. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод обучающегося в группу базового уровня 3-го обучения		

### Контрольные нормативы для групп базового уровня 3-го года обучения

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	4,5 – 5 баллов	4,0 – 5 баллов
	4,0 – 4 балла	3,6 – 4 балла
	3,8 – 3 балла	3,2 – 3 балла
	3,6 – 2 балла	2,8 – 2 балла
	менее 3,3 – не зачет	менее 2,5 – не зачет
Челночный бег 3x10 м; сек.	9,5 – 5 баллов	10,0 – 5 баллов
	10,5 – 4 балла	11,0 – 4 балла
	11,5 – 3 балла	12,0 – 3 балла
	12,5 – 2 балла	13,0 – 2 балла
	более 12,5 – незачет	более 13,0 – незачет
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	60 - 5 баллов	60- 5 баллов
	65 – 4 балла	65 – 4 балла
	70 – 3 балла	70 – 3 балла
	75 – 2 балла	75 – 2 балла
	более 75 – незачет	более 75 – незачет
<b>Техническое мастерство</b>		
Длина скольжения, м	7 - 5 баллов	7 - 5 баллов
	6 – 4 балла	6 – 4 балла
	5 – 3 балла	5 – 3 балла
	4 – 2 балла	4 – 2 балла
	3 – незачет	3 – незачет
Проплывание дистанции на выбор: 200 комплекс. Экспертная оценка техники плавания и выполнения стартов и поворотов	5 баллов	5 баллов
	4 балла	4 балла
	3 балла	3 балла
	2 балла	2 балла
	1 балл	1 балл
	незачет	незачет
<b>Спортивный разряд</b>		
	3 юн.	3 юн.
<b>Примечания:</b>		
1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей		
5. Контрольные нормативы считаются выполненными при наборе суммы баллов – 20 и один +		
6. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод обучающегося в группу базового уровня 4-го обучения		

## Контрольно-переводные нормативы для БУ-4,5,6 и УУ-1,2,3,4 (юноши)

Контрольные упражнения	Базовый уровень			Углубленный уровень		
	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-4-й
Челночный бег 3x10 м; сек.	9,3 – 5 баллов	9,1 – 5 баллов	8,8 – 5 баллов	8,5 – 5 баллов	8,2 - 5 баллов	8,0 - 5 баллов
	10,3 – 4 балла	10,1 – 4 балла	9,8 – 4 балла	9,5 - 4 балла	9,2 – 4 балла	8,2 – 4 балла
	11,3 – 3 балла	11,1 – 3 балла	10,8 – 3 балла	10,5 – 3 балла	10,2 – 3 балла	9,2 – 3 балла
	12,3 – 2 балла	12,1 – 2 балла	11,8 - 2 балла	11,5 – 2 балла	11,2 – 2 балла	10,2 – 2 балла
	более 14,3 - незачет	более 14,1 - незачет	более 12,8 - незачет	более 12,5 - незачет	более 12,2 - незачет	более 11,2 - незачет
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	4,5 – 5 баллов	5,3 – 5 баллов	7,5 – 5 баллов	9,0 – 5 баллов	9,0 – 5 баллов	9,4 – 5 баллов
	4,1 – 4 балла	4,9 – 4 балла	7,1 – 4 балла	8,6 – 4 балла	8,6 – 4 балла	9,0 – 4 балла
	3,7 – 3 балла	4,5 – 3 балла	6,7 – 3 балла	8,2 – 3 балла	8,2 – 3 балла	8,6 – 3 балла
	3,3 – 2 балла	4,1 – 2 балла	6,3 – 2 балла	7,8 – 2 балла	7,8 – 2 балла	8,2 – 2 балла
	менее 3,0 - незачет	менее 4,0 - незачет	менее 6,0 - незачет	менее 7,4 - незачет	менее 7,4 - незачет	менее 7,8 - незачет
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук, см	60 - 5 баллов	50 - 5 баллов	45 - 5 баллов	40 - 5 баллов	40 - 5 баллов	40 - 5 баллов
	65 – 4 балла	65 – 4 балла	50 – 4 балла	45 – 4 балла	45 – 4 балла	45 – 4 балла
	70 – 3 балла	60 – 3 балла	55 – 3 балла	50 – 3 балла	50 – 3 балла	50 – 3 балла
	75 – 2 балла	65 – 2 балла	60 – 2 балла	55 – 2 балла	55 – 2 балла	55 – 2 балла
	более 75 – незачет	более 70 – незачет	более 65 – незачет	более 60 – незачет	более 60 – незачет	более 60 – незачет
<b>Техническое мастерство</b>						
Длина скольжения, м	7 - 5 баллов	8 - 5 баллов	9 - 5 баллов	10 - 5 баллов	11 - 5 баллов	12 - 5 баллов
	6 – 4 балла	7 – 4 балла	8 – 4 балла	9 – 4 балла	10 – 4 балла	11 – 4 балла
	5 – 3 балла	6 – 3 балла	7 – 3 балла	8 – 3 балла	9 – 3 балла	10 – 3 балла
	4 – 2 балла	5 – 2 балла	6 – 2 балла	7 – 2 балла	8 – 2 балла	9 – 2 балла
	менее 3 – не зачет	менее 4 - незачет	менее 5 - незачет	менее 6 - незачет	менее 7 - незачет	менее 8 - незачет
200 клп	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:	3.08 – 5 баллов	2.42,0 – 5 баллов	2.30,0 – 5 баллов	2.25,0 – 5 баллов	2.25,0 – 5 баллов
	5 баллов	3.13 – 4 балла	2.47,0 – 4 балла	2.35,0 – 4 балла	2.30,0 – 4 балла	2.30,0 – 4 балла
	4 балла	3.18 – 3 балла	2.52,0 – 3 балла	2.40,0 – 3 балла	2.35,0 – 3 балла	2.35,0 – 3 балла
	3 балла	3.33 – 2 балла	2.57,0 – 2 балла	2.45,0 – 2 балла	2.40,0 – 2 балла	2.40,0 – 2 балла
	2 балла	более 3.35 - незачет	более 3.02,0 - незачет	более 2.50,0 - незачет	более 2.45,0 - незачет	более 2.45,0 - незачет
	1 балл - незачет					
800 м кролем на груди, разряд	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:	13.50,0 – 5 баллов	12.47,0 – 5 баллов	11.00,0 – 5 баллов	10.13,0 – 5 баллов	10.00,0 – 5 баллов
	5 баллов	14.00,0 – 4 балла	12.57,0 – 4 балла	11.10,0 – 4 балла	10.23,0 – 4 балла	10.13,0 – 4 балла
	4 балла	14.10,0 – 3 балла	13.07,0 – 3 балла	11.20,0 – 3 балла	10.33,0 – 3 балла	10.23,0 – 3 балла
	3 балла	14.20,0 – 2	13.17,0 – 2	11.30,0 – 2	10.43,0 – 2	10.33,0 – 2

		балла	балла	балла	балла	балла
	2 балла	более 14.30,0 - незачет	более 13.27,0 - незачет	более 11.40,0 - незачет	более 10.53,0 - незачет	более 10.43,0 - незачет
	1 балл - незачет					
Спортивный разряд	3 юн.	2 юн. , 1 юн.	1 юн. - III	III	III-II	II-I

### Контрольно-переводные нормативы для БУ-4,5,6 и УУ-1,2,3,4 (девушки)

Контрольные упражнения	Базовый уровень			Углубленный уровень		
	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-4-й
Челночный бег 3x10 м; сек.	9,8 – 5 баллов	9,6 – 5 баллов	9,4 – 5 баллов	9,2 – 5 баллов	9,0 - 5 баллов	8,6 - 5 баллов
	10,8 – 4 балла	10,6 – 4 балла	10,4 – 4 балла	10,2 - 4 балла	10,0 – 4 балла	9,0 – 4 балла
	11,8 – 3 балла	11,6 – 3 балла	11,4 – 3 балла	11,2 – 3 балла	11,0 – 3 балла	10,0 – 3 балла
	12,8 – 2 балла	12,6 – 2 балла	12,4 - 2 балла	12,2 – 2 балла	12,0 – 2 балла	11,0 – 2 балла
	более 14,8 - незачет	более 14,6 - незачет	более 13,4 - незачет	более 13,2 - незачет	более 13,0 - незачет	более 12,0 - незачет
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя; м	4,0 – 5 баллов	4,8 – 5 баллов	6,0 – 5 баллов	7,0 – 5 баллов	7,4 – 5 баллов	7,8 – 5 баллов
	3,6 – 4 балла	3,4 – 4 балла	5,6 – 4 балла	6,6 – 4 балла	7,0 – 4 балла	7,4 – 4 балла
	3,2 – 3 балла	2,8 – 3 балла	5,2 – 3 балла	6,2 – 3 балла	6,6 – 3 балла	7,0 – 3 балла
	2,8 – 2 балла	2,4 – 2 балла	4,8 – 2 балла	5,8 – 2 балла	6,2 – 2 балла	6,6 – 2 балла
	менее 2,5 - незачет	менее 2,0 - незачет	менее 4,4 - незачет	менее 5,4 - незачет	менее 5,4 - незачет	менее 6,2 - незачет
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук, см	60 - 5 баллов	50 - 5 баллов	40 - 5 баллов	35 - 5 баллов	35 - 5 баллов	35 - 5 баллов
	65 – 4 балла	55 – 4 балла	45 – 4 балла	40 – 4 балла	40 – 4 балла	40 – 4 балла
	70 – 3 балла	60 – 3 балла	50 – 3 балла	45 – 3 балла	45 – 3 балла	45 – 3 балла
	75 – 2 балла	65 – 2 балла	55 – 2 балла	50 – 2 балла	50 – 2 балла	50 – 2 балла
	более 80 – незачет	более 70 – незачет	более 60 – незачет	более 55 – незачет	более 55 – незачет	более 55 – незачет
Техническое мастерство						
Длина скольжения, м	8 - 5 баллов	9 - 5 баллов	10 - 5 баллов	11 - 5 баллов	12 - 5 баллов	13 - 5 баллов
	7 – 4 балла	8 – 4 балла	9 – 4 балла	10 – 4 балла	11 – 4 балла	12 – 4 балла
	6 – 3 балла	7 – 3 балла	8 – 3 балла	9 – 3 балла	10 – 3 балла	11 – 3 балла
	5 – 2 балла	6 – 2 балла	7 – 2 балла	8 – 2 балла	9 – 2 балла	10 – 2 балла
	менее 4 - незачет	менее 5 - незачет	менее 6 - незачет	менее 7 - незачет	менее 8 - незачет	менее 9 - незачет
200 клп	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:	3.35,0 – 5 баллов	3.06,0 – 5 баллов	2.47,0 – 5 баллов	2.40,0 – 5 баллов	2.33,25 – 5 баллов
	5 баллов	3.40,0 – 4 балла	3.11,0 – 4 балла	2.52,0 – 4 балла	2.45,0 – 4 балла	2.42,75 – 4 балла
	4 балла	3.45,3 – 3 балла	3.16,0 – 3 балла	2.57,0 – 3 балла	2.50,0 – 3 балла	2.45,0 – 3 балла
	3 балла	3.50,0 – 2 балла	3.21,0 – 2 балла	3.02,0 – 2 балла	2.55,0 – 2 балла	2.50,0 – 2 балла
	2 балла	более 3.55,0 - незачет	более 3.26,0 - незачет	более 3.07,0 - незачет	более 3.00,0 - незачет	более 2.55,0 - незачет
	1 балл - незачет					
800 м кролем на груди, разряд	Экспертная оценка техники плавания и	14.50,0 – 5 баллов	12.47,0 – 5 баллов	12.08,0 – 5 баллов	11.30,0 – 5 баллов	10.27,0 – 5 баллов

	выполнения старта и поворотов:					
	5 баллов	15.00,0 – 4 балла	12.57,0 – 4 балла	12.18,0 – 4 балла	11.40,0 – 4 балла	11.30,0 – 4 балла
	4 балла	15.10,0 – 3 балла	13.07,0 – 3 балла	12.28,0 – 3 балла	11.50,0 – 3 балла	11.40,0 – 3 балла
	3 балла	15.20,0 – 2 балла	13.17,0 – 2 балла	12.38,0 – 2 балла	12.00,0 – 2 балла	11.50,0 – 2 балла
	2 балла	более 15.30,0 - незачет	более 13.27,0 - незачет	более 12.48,0 - незачет	более 12.10,0 - незачет	более 12.38,0 - незачет
	1 балл - незачет					
Спортивный разряд	3 юн.	2 юн. , 1 юн.	1 юн. - III	III	III-II	II-I

## **Г) ФУТБОЛ**

### **Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по футболу**

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления на базовый уровень**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Нормативы</i>		
		<i>1-2-й год обучения</i>	<i>3-4-й год обучения</i>	<i>5-6-й год обучения</i>
Быстрота	Бег на 30 м	6,6 сек.	6,5 сек.	6,4 сек.
	Бег на 60 м со старта	11,8 сек.	11,7 сек.	11,6 сек.
	Челночный бег 3x10 м	Не более 9,3 сек.	Не более 9,2 сек.	Не более 9,1 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135 см	140 см	145 см
	Тройной прыжок	Не менее 360 см	Не менее 365 см	Не менее 370 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 12 см	Не менее 15 см	Не менее 20 см
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	5,00 мин.	4,30 мин.

#### **Углубленный уровень**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Нормативы</i>			
		<i>1-й год обучения</i>	<i>2-й год обучения</i>	<i>3-й год обучения</i>	<i>4-й год обучения</i>
Быстрота	Бег 15 м с высокого старта	2,8 сек.	2,7 сек.	2,6 сек.	2,5 сек.
	Бег на 15 м с хода	Не более 2,4 сек.	2,3 сек.	2,2 сек.	2,1 сек.
	Бег на 30 м с высокого старта	4,9 сек.	4,8 сек.	4,7 сек.	4,5 сек.
	Бег на 30 м с хода	Не более 4,6 сек.	4,5 сек.	4,4 сек.	4,3 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	210 см	230 см	250 см
	Тройной прыжок	Не менее 6,2 м	6,3 м	6,4 м	6,5 м



	Прыжок в высоту без взмаха рук	Не менее 12 см	15 см	20 см	25 см
	Прыжок в высоту со взмахом рук	Не менее 20 см	24 см	28 см	32 см
Сила	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы	Не менее 6 м	6,2 м	6,4 м	6,6 м

### ***Д) НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по настольному теннису**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,9 сек.)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,7 сек.)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 20 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 19 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 45 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 158 см)	менее 153 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 5 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 3 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,7 сек.)
	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,6 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 4 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,3 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,7 сек.)
	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 78 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 68 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 163 см)	Прыжок в длину с места (не менее 158 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 5 год обучения**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,2 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,6 сек.)
	Бег на 30 м (не более 5,1 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,4 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 80 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 70 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**базовый уровень - 6 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,1 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,5 сек.)
	Бег на 30 м (не более 5,0 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 83 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 73 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 163 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**углубленный уровень - 1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,0 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,4 сек.)
	Бег на 30 м (не более 4,9 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 85 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
----------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:**

**углубленный уровень - 2 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,0 сек.)	Бег на 10 м (не более 3,4 сек.)
	Бег на 30 м (не более 4,9 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 85 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 75 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

***Е) ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА***

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по тяжелой атлетике**

**Базовый уровень подготовки**

**1 год обучения**

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 30 м (сек.)	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Бег 60 м (сек.)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
Прыжок в высоту с места (см)	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210	140	150	160	170	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
Вис на перекладине (сек.)	8	10	15	17	20	5	8	10	13	15
Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек.	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

*Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов*

## 2 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 30 м (сек.)	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Бег 60 м (сек.)	10,5	10,0	9,5	8,5	9,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
Прыжок в высоту с места (см)	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	180	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
Вис на перекладине (сек.)	8	10	15	17	20	5	8	10	13	15
Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек.	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов</i>										

## 3 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	180	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	8	10	12	4	5	7	9	10
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	5	6	8	10	12	4	5	7	8	9
Вис на перекладине (сек.)	10	15	17	20	22	5	8	10	13	15
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов</i>										
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд									

## 4 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)	35	40	45	50	55	25	30	35	40	45
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	180	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	12	13	4	5	7	9	10
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	6	8	10	12	13	4	5	7	9	10
Вис на перекладине (сек.)	15	17	20	22	23	8	10	13	15	16
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов</i>										
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд									

### 5 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	225	160	170	180	190	195
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	10	12	13	14	5	7	9	10	11
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	8	10	12	13	14	5	7	8	9	10
Вис на перекладине (сек.)	17	20	22	23	24	10	13	15	16	17
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов</i>										
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд									

### 6 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	225	230	170	180	190	195	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	13	14	15	7	9	10	11	12
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	10	12	13	14	15	7	8	9	10	11
Вис на перекладине (сек.)	20	22	23	24	25	13	15	16	17	18
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов</i>										
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд									

### Углубленный уровень подготовки

#### 1-2 год обучения

Контрольные упражнения единицы измерения	Оценка в баллах (юноши)					Оценка в баллах (девушки)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места (см)	210	220	225	230	235	180	190	195	200	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13
Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12
Вис на перекладине (сек.)	22	23	24	25	26	15	16	17	18	19
<i>Примечание: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов</i>										
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд									

### 3-4 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта (к концу четвертого года обучения)

### ***Ж) ШАХМАТЫ***

#### *Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп*

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
6. Участвовать в квалификационных турнирах.
7. Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах подготовки должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по шахматам**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый этап подготовки**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Развиваемое физическое качество</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 сек.)	Бег на 30 м (не более 7,2 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Развиваемое физическое качество</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 7,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный этап подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Развиваемое физическое качество</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин. 05 сек.)	Бег 1000 м (не менее 6 мин.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### 3) АРМРЕСТЛИНГ

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по армрестлингу**

**Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке**

№	Тестовые упражнения	Нормативы							
		зачисление на базовый уровень 1-2		зачисление на базовый уровень 3-4		зачисление на базовый уровень 5-6		зачисление на углубленный уровень	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 60 м	12,0	12,9	10,8	11,2	9,8	10,4	8,7	9,6
2.	Бег 1000 м	без учета времени	без учета времени						
3.	Бег 1500 м			7.55,0	8.35,0	7.35,0	8.15,0		
4.	Бег 2000 м							9.00,0	11.00,0
5.	Подтягивание	2		4		6		10	

	из вися на перекладине									
6.	Подтягивание из вися на низкой перекладине		7		11			15		18
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	5	14	8	18	12	25		15
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	пальцам и рук коснуться пола	пальцам и рук коснуться пола							
9.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.			17	15	23	19			
10.	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.								47	40
11.	Прыжок в длину с места	130	125	160	145	175	160	200		175

### Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

Упражнение	Б-3			Б-4			Б-5			Б-6		
	до 50 кг	до 60 кг	+60 кг	до 50 кг	до 60 кг	+60 кг	до 50 кг	до 60 кг	+60 кг	до 50 кг	до 60 кг	+60 кг
Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек.)	9,4	9,8	10	9,4	9,8	10	8,0	8,2	10	8,0	8,2	10
Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0									
Сгибание рук в упоре				30	32	28	40	44	38	40	44	38

на брусьях (к-во раз)												
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на базовом уровне подготовки 1-3 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 сек.)	Бег 60 м (не более 12,9 сек.)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на базовом уровне подготовки 4-6 года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Юноши
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 сек.)	Бег 60 м (не более 11,2 сек.)
Выносливость	Бег 1050 м (не более 7 мин. 55 сек.)	Бег 1050 м (не более 8 мин. 35 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Лазание по канату 4 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату 4 м (без учета времени)

	времени)	
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе углубленном уровне подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Юноши
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 сек.)	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин.)	Бег 2000 м (не более 11 мин.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60 % от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 33 % от веса тела)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 47 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 сек. (не менее 6 раз)	Лазание по канату 3 м без помощи ног (без учета времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

***И) СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ***

**Контрольные нормативы на конец учебного года  
для групп базового уровня сложности**

Контрольные упражнения	Группы		
	1 год	2 год	3 год

<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>			
Лежа на спине, перейти в положение сидя (раз)	6-8	12-15	12-15
Лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой (раз)	8-10	10-12	15
Наклон вперед с захватом ног (удержание, сек.)	10	15	20
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз)	10	15	17
Отжимание из упора лежа (раз)	-	-	15
Выкрут рук в плечевом составе с веревкой (см)	-	расстояние 50	расстояние 50
<b>2. Плавательная подготовка</b>			
Плавание вольный стиль	25 м б/у времени	50 м б/у времени	-
Плавание на спине	25 м б/у времени	50 м б/у времени	-
Плавание брасс	25 м б/у времени	50 м б/у времени	-
Плавание баттерфляй	25 м б/у времени	50 м б/у времени	-
Плавание вольный стиль 200 м	-	б/у времени	
Плавание вольный стиль 50 м (сек.)	-	-	45,0
Плавание комплексное 100 м	-	-	б/у времени
Плавание вольный стиль 1000 м	-	-	б/у времени
<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>			
Шпагаты (см): - левая	10	0	0
- правая	10	0	0
- прямой	20	10	10
Гимнастический мост (см)	60	50	40
Стойка на лопатках	-	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
Стойка на кистях (со страховкой)	-	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
Боковой переворот (вправо, влево)	-	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
Стойка в хореографических позициях	выполнить технически	выполнить технически	выполнить технически

	правильно	правильно	правильно
Кувырок вперед	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
Поднимание и отведение прямой ноги на 90° (вперед, в сторону, назад)	-	-	выполнить технически правильно
Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (сек.)	5	10	10
Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	-	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>			
Ходьба в эгбите 12,5 м (балл)	3 – 3,5	4 – 4,5 (руки вверх «замок»)	4 – 4,5 (руки вверх «замок»)
Проплывание (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каное) 25 м (балл)	3 – 3,5	4 – 4,5	4 – 4,5
Исполнение простейших фигур на оценку	3 – 3,5	-	-
Проплывание в позициях:			
- угол вверх одной 25 м	-	4 – 4,5	4 – 4,5
- угол вверх двумя 12, 5 м	-	4 – 4,5	4 – 4,5
- фламинго 15 м	-	4 – 4,5	4 – 4,5
Исполнение фигур обязательной программы (по жеребьевке) (балл)		4 – 4,5	требование юношеского разряда
Контрольное исполнение комбинационных упражнений (балл)	-	-	выполнить технически правильно

**Контрольные нормативы на конец учебного года  
для групп базового уровня сложности (4-й, 5-й и 6-й год обучения)**

Контрольные упражнения	Этапы	
	4-й год	5-6-й год
<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>		
Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (раз)	12	12
Выпрыгивание вверх из глубоко приседа (раз)	20	25
Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз)	-	5

Упражнение на пресс (на гимнастической скамейке) (удержание, сек.)(раз за 30 сек.)	30	30
<b>2. Плавательная подготовка</b>		
Плавание комплексное 200 м	б\у времени	б\у времени
Плавание вольный стиль 100 м (мин., сек.)	1.30	1.16
Плавание вольный стиль 2000 м	-	б\у времени
Плавание вольный стиль 1000 м	б\у времени	-
<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>		
Шпагаты (см): - левая	0	0
- правая	0	0
- прямой	10	10
Гимнастический мост (см)	35	30
Стойка на кистях (удержание, сек.)	2 - 3	4 – 5
Поднимание и отведение прямой ноги (вперед, в сторону, назад)	-	носок ноги на уровне груди
Поднимание и отведение прямой ноги на 90° (вперед, в сторону, назад) (удержание, сек.)	8	-
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты (удержание, сек.)	-	15
Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх (удержание, сек.)	-	40
Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно
Постановка произвольной композиции на суше (1 мин.)	зачет\незачет	-
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>		
Ходьба в эгбите 25 м (балл)	5,0 - 5,5 (руки «замок»)	5,5 - 6,0 (руки «замок»)
Проплывание стандартным гребком (балл):		
- угол вверх одной (левая, правая) 30 м\40 м	5,0 – 5,5	5,5 – 6,0
- угол вверх двумя 20 м\25 м	5,0 – 5,5	5,5 – 6,0
- фламинго (левая, правая) 30 м\40 м	5,0 – 5,5	5,5 – 6,0
Проплывание обратным гребком (балл):		
- угол вверх (левая, правая) 25 м	5,0 – 5,5	-
- фламинго (левая, правая) 25 м	5,0 – 5,5	-

- угол вверх двумя 12,5 м	5,0 – 5,5	-
- угол согнувшись 25 м	5,0 – 5,5	-
Ныряние в длину	2 x 12,5 (интервал 5 сек.)	-
Выполнение на скорость (50 м) (сек.)		
- стандартный гребок	-	80
- обратный гребок	-	75
- каноэ	-	80
- пропеллер	-	75
Выполнение обратной вертикали (балл)		
- стойка на 16 счетов	-	5,5 – 6,0
- винт на 16 счетов	-	5,5 – 6,0
Выталкивание в обратной вертикали из и.п. «барракуда» (3 попытки) (балл)	-	5,5 – 6,0 (не ниже таза)
Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	нормативы III или II разряда	нормативы I разряда

**Контрольные нормативы на конец учебного года  
для групп углубленного уровня сложности (1-4 год обучения)**

Контрольные упражнения	Этапы	
	ССМ	ССМ
	1-2-й год	3- 4-й год
<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>		
Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (раз)	20	25
Выпрыгивание вверх из глубоко приседа (раз)	15 (с гантелями 1 кг)	20 (с гантелями 2 кг)
Упражнение на пресс (на гимнастической скамейке)(раз за 30 сек.)	не менее 15	не менее 20
<b>2. Плавательная подготовка</b>		
Плавание комплексное 200 м (мин., сек.)	3.10	2.50
Плавание вольный стиль 100 м (мин., сек.)	1.12	1.08
Плавание вольный стиль 400 м	б\у времени, дыхание 1\16	б\у времени, дыхание 1\10
<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>		



Шпагаты (см): - левая	0	0
- правая	0	0
- прямой	0	0
Гимнастический мост:		
- с опорой на одну ногу (см)	40	35
- другая вперед-вверх, отклонение ноги от вертикали (гр.)	30	10 - 15
Стойка на кистях (удержание, сек.)	10	-
Стойка на кистях, отведение ног в шпагат (удержание, сек.)	-	10
Поднимание и отведение прямой ноги на 90° (вперед, в сторону, назад) (удержание, сек.)	15	16
Наклон вперед с захватом ног (удержание, сек.)	15	30
Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить технически правильно	выполнить технически правильно (расстояние до стены 5 см)
Просчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	-	зачет\незачет
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>		
Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции	до талии	до таза
Высота однократного выталкивания	до таза	-
Вращение в обратной вертикали (на 24 счета) (балл)	7,0 – 8,0	-
Вращение в вертикали на 360° (балл)	-	7,0 – 8,0
Спецкомплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») 100м (балл)	7,0 – 8,0	-
Угол вверх попеременно (балл)	7,0 – 8,0	
Продолжительное вращение 8 x 360° (балл)	7,0 – 8,0	7,0 – 8,0
Исполнение трех шпагатов на воде (балл)	-	7,0 – 8,0
Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	нормативы КМС	нормативы КМС

## План воспитательной и профориентационной работы

### Цели:

- создание системы воспитательной работы с обучающимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности;
- подготовка юного спортсмена как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

### Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Спортивно-массовые мероприятия, посвященные знаменательным датам	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	Апрель

	Акция «Спортсмены за здоровый образ жизни»	Октябрь
Безопасная жизнедеятельность	Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	Сентябрь
	Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. Правила дорожного движения»	Сентябрь
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль
	Инструктаж по технике безопасности «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	Январь
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	В течение года
	Участие в соревнованиях согласно районному и областному календарю	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями	
	Дни открытых дверей для родителей и обучающихся общеобразовательных школ и подготовительных групп детских садов села и района	В течение года
Профориентационная работа	Встреча с интересными людьми (спортсменами, тренерами, ветеранами)	В течение года

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

### Профориентационная работа

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями района.

<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт	Май	Инструктор-методист
Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
Обеспечение документацией и методическими материалами по профориентации регулярно		Инструктор-методист
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор

Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебному плану	Тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений во время Дней открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Симавонян Сергей Аршалуйсович

Действителен с 18.11.2021 по 18.11.2022