**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА№ 6»**

**344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27: тел. (863) 250-82-83**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  C:\Users\User\Desktop\Александр\Константинов\печать 2.jpg**Педагогический совет**  **МБУ ДО ДЮСШ №6**  **Протокол № 1 от 28.08.2017г.** | **УТВЕРЖДАЮ:**  **Директор МБУ ДО ДЮСШ №6**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Грецкая**  **Приказ № 23-УСО от 01.09.2017 г.** |

**Образовательная программа**

**МБУ ДО ДЮСШ № 6**

**на 2017-2022 учебный год**



**Содержание стр.**

Пояснительная записка 3

1. Нормативная часть 6

1.2.Комплектование, продолжительность обучения 7-8

1.3.План распределения учебных часов 9-18

1.4.Контрольно-переводные нормативы по видам спорта 19-55

2. Методическая часть 56

2.1**.**Организация учебно-тренировочного процесса,

организационно-методические указания 56

2.2.Основы многолетней тренировки 56

2.3.Основные термины и понятия 57

2.4.Теоретическая подготовка 58

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка 61

2.5.1.Воспитательная подготовка 61

2.5.2.Психологическая подготовка 67

2.6. Восстановительные средства и мероприятия 71

2.7.Врачебный контроль 76

2.8.Инструкторская и судейская практика 77

**Пояснительная записка**

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по культивируемым видам спорта с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Настоящая образовательная программа это комплекс основных характеристик дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, годового плана–графика распределения учебных часов, рабочих программ по видам спорта, курсов, дисциплин, а также оценочных (промежуточная аттестация) и методических материалов.

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

* Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
* Указ Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Постановление Правительства РФ от 26 февраля 2014 г. № 151 «О формировании и ведении базовых (отраслевых) перечней государственных и муниципальных услуг и работ, формировании, ведении и утверждении ведомственных перечней государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых федеральными государственными учреждениями, и об общих требованиях к формированию, ведению и утверждению ведомственных перечней государственных (муниципальных) услуг и работ, оказываемых и выполняемых государственными учреждениями субъектов Российской Федерации (муниципальными учреждениями)».
* Распоряжение Правительства РФ от 30 апреля 2014 г. № 722-р. «О плане мероприятий ("дорожная карта") "Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки".
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008.
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 [N 730](consultantplus://offline/ref=830A99D0B55FD9F1D86E1ABCC33A8C12B09A821A93D9A86F0E52E6023339EB04AA5A9EA34C102F03SAX8Q) "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 министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 [N 731](consultantplus://offline/ref=830A99D0B55FD9F1D86E1ABCC33A8C12B09A821A93D4A86F0E52E6023339EB04AA5A9EA34C102F03SAX8Q) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 17.12.2015 № 1194 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2013 N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2014 г. № 1105 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика”;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 694 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012 г. N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо";
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 года N 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. № 1225 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство».
* Приказ министерства здравоохранения Российской федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
* Областной Закон Ростовской области от 29.07.2009 № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области».
* Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 20.09.2012 №805 «Об утверждении административного регламента   
  № АР-097-14-Т муниципальной услуги «Предоставление дополнительного образования в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей».
* Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 29.12.2015 № 1333 «Об утверждении порядка формирования   
  и финансового обеспечения выполнения муниципального задания на оказание муниципальных услуг (выполнение работ)   
  в отношении муниципальных учреждений города Ростова-на-Дону».
* Муниципальная программа «Развитие системы образования города Ростова-на-Дону», утвержденная постановлением Администрации города Ростова-на-Дону от 30 сентября 2014 г. N 1110.
* Постановление Правительства Ростовской области от 29.12.2014 № 903 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской областью или муниципальными образованиями Ростовской области и осуществляющие спортивную подготовку».
* Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 6 Первомайского района города Ростова-на-Дону.

Основной целью образовательной программы является:

* формирование гармонично развитой личности, ее мировоззрения, способности к самообразованию, самоопределению, самореализации и адаптации в постоянно изменяющихся условиях;
* обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
* создание условий для адаптации детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к жизни в обществе;
* удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;
* организация содержательного досуга, проведение массовых мероприятий в соответствии с направленностями дополнительного образования;
* обеспечение повышения уровня обшей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
* формирования здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Основными задачамиявляются**:**

* активное участие в процессе восстановления интеллектуально-физического потенциала России через качественное обучение детей, имеющих различные способности;
* обеспечение необходимых условий для удовлетворения потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;
* обеспечение массового вовлечения детей и подростков в систематические занятия спортом;
* выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту
* обеспечение необходимых условий для укрепления, поддержание и сохранение здоровья участников образовательного процесса;
* формирование общей культуры, а также основ гармоничной высоконравственной личности, способной к саморазвитию;
* воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
* адаптация детей к жизни в обществе;
* профилактика вредных привычек и асоциального поведения;
* организация и проведение состязаний, соревнований, семинаров, конференций, в том числе дистанционных, среди образовательных учреждений города;
* развитие и совершенствование общей физической культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания учебных программ по видам спорта;
* достижение обучающимся соответствующего уровня физической, функциональной и спортивно-технической подготовки по окончании каждого этапа подготовки согласно учебным программам;
* развитие творческого потенциала работников, содействие формированию положительной жизненной установки.

Нормативная часть программы определяет:

* цели и задачи деятельности спортивной школы,
* режим учебно-тренировочной работы;
* учебный план и годовые планы–графики распределения учебных часов,
* контрольно-переводные нормативы для этапов многолетней подготовки,
* разделы спортивной подготовки.

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по этапам спортивной подготовки:

* педагогический и врачебный контроль;
* теоретическая подготовка;
* воспитательная работа;
* психологическая подготовка;
* восстановительные средства и мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* программный материал для практических занятий по видам спорта.

Ожидаемыми результатами реализации образовательной программы являются всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и подростков в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом развитии, укрепление здоровья подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни обучающихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде; подготовка спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной подготовки.

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

**1. Нормативная часть.**

**1.1. Учебный план.**

Учебный план на учебные года разрабатывается соответствии с Программой развития на 2015-2020г.г., программами по культивируемым видам спорта, требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения САНПИН 2.4.4.1251-03) - рассмотрен на Педагогическом совете (протокол от 28.08.2016 №1) и утвержденприказом от 01.09. 2017 №1.

В содержание Учебного плана входят следующие разделы:

* Наименование отделений по видам спорта;
* Этапы подготовки обучающихся;
* Периоды обучения;
* Количество групп;
* Количество обучающихся в группах;
* Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)
* Годовой объем учебно-тренировочной работы в одной группе;
* Годовой объем учебно-тренировочной работы во всех группах;
* Годовой объем учебно-тренировочной работы во всех группах для тренеров-преподавателей по смежным дисциплинам – хореографии и акробатике (без учета групп начальной подготовки);
* Норматив оплаты труда тренера-преподавателя в % от ставки за 1 обучающегося;
* Норматив оплаты труда тренера-преподавателя по смежным дисциплинам – хореографии и акробатике в % от ставки за 1 обучающегося (без учета групп начальной подготовки);
* всего % в учебно-тренировочных группах;
* всего % в учебно-тренировочных группах тренеров-преподавателей по смежным дисциплинам – хореографии и акробатике;
* примечания.

**1.2. План комплектования МБУ ДО ДЮСШ №6. Приложение №1.**

**1.3. План распределения учебных часов учебно-тренировочных занятийпо видам спорта. Приложение №2**

**1.2. План комплектования МБУ ДО ДЮСШ №6 в форме таблицы,** содержащей следующие разделыПриложение №1

к образовательной программе МБУ ДО ДЮСШ № 6 на 2017-2018 уч. годы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программы | Этапы | Периоды | вид спорта/количество занимающихся | | | | | | | | **ВСЕГО:** |
| футбол | тхэквондо  (ВТФ) | дзюдо | кудо | кикбоксинг | прыжки на батуте | худож.гимнастика | спорт.акробат. |
| общеразвивающие | спортивно оздоровительный | весь период | 125 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0 | 25 | 0 | 175 |
| *в т.ч****.*** *зачислены в ОУ впервые* | *100* | *0* | *25* | *0* | *0* | *0* | *25* | *0* | *150* |
| ***итого:*** | ***125*** | ***0*** | ***25*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***25*** | ***0*** | ***175*** |
| **ВСЕГО:** | | ***125*** | ***0*** | ***25*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***25*** | ***0*** | ***175*** |
| предпрофессиональные | начальной подготовки | 1 год обучения/*до 1 года* | 60 | 25 | 0 | 50 | 0 | 0 | 25 | 50 | 210 |
| *в т.ч****.*** *зачислены в ОУ впервые* | 0 | 25 | 0 | 25 | 0 | 0 | 25 | 50 | 125 |
| 2 год обучения | 70 | 60 | 40 | 20 | 0 | 0 | 0 | 40 | 230 |
| 3 год обучения | 60 | 0 | 0 | 0 | 21 | 22 | 100 | 40 | 243 |
| *свыше года* | 130 | 60 | 40 | 20 | 21 | 22 | 100 | 80 | 473 |
| ***итого:*** | ***190*** | ***85*** | ***40*** | ***70*** | ***21*** | ***22*** | ***125*** | ***130*** | ***683*** |
| тренировочный/ спортивной специализации | 1 год обучения | 80 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 108 |
| 2 год обучения | 40 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 108 |
| *до 2-х лет* | 120 | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 68 | 216 |
| 3 год обучения | 36 | 14 | 0 | 26 | 12 | 0 | 22 | 12 | 122 |
| 4 год обучения | 48 | 0 | 12 | 0 | 11 | 0 | 12 | 12 | 95 |
| 5 год обучения | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 12 | 54 |
| *свыше 2-х лет* | 84 | 24 | 12 | 26 | 23 | 0 | 66 | 36 | 271 |
| ***итого:*** | ***204*** | ***38*** | ***26*** | ***26*** | ***23*** | ***0*** | ***66*** | ***104*** | ***487*** |
| совершенствования спортивного мастерства | до 1 года | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| свыше 1 года | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***итого:*** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО:** | | **394** | **123** | **66** | **96** | **44** | **22** | **191** | **234** | **1170** |
| спортивной подготовки (по олимпийским видам спорта) | начальной подготовки | 1 год обучения/ до 1 года | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 год обучения | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 40 |
| 3 год обучения | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 0 | 0 | 21 |
| *свыше 1 года* | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 41 | 0 | 0 | 61 |
| ***итого:*** | ***0*** | ***20*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***41*** | ***0*** | ***0*** | ***61*** |
| тренировочный/ спортивной специализации | 1 год обучения | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 26 |
| 2 год обучения | 0 | 38 | 0 | 0 | 0 | 12 | 14 | 0 | 64 |
| до 2-х лет | 0 | 52 | 0 | 0 | 0 | 24 | 14 | 0 | 90 |
| 3 год обучения | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 год обучения | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 36 |
| 5 год обучения | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| *свыше 2-х лет* | 0 | 12 | 12 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 48 |
| ***итого:*** | ***0*** | ***64*** | ***12*** | ***0*** | ***0*** | ***48*** | ***14*** | ***0*** | ***138*** |
| совершенствования спортивного мастерства | до 1 года | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 |
| свыше 1 года | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| ***итого:*** | ***0*** | ***10*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***20*** |
| **ВСЕГО:** | | ***0*** | ***94*** | ***12*** | ***0*** | ***0*** | ***99*** | ***14*** | ***0*** | ***219*** |
| спортивной подготовки (по не олимпийским видам спорта) | начальной подготовки | 1 год обучения/ до 1 года | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| 2 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| 3 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| *свыше 1 года* | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| ***итого:*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| тренировочный/ спортивной специализации | 1 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***14*** | ***14*** |
| 2 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| до 2-х лет | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***14*** | ***14*** |
| 3 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| 4 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***10*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***12*** | ***22*** |
| 5 год обучения | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
| *свыше 2-х лет* | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***12*** | ***22*** |
| ***итого:*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***10*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***26*** | ***36*** |
| совершенствования спортивного мастерства | до 1 года | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***20*** | ***27*** |
|  | свыше 1 года | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** |
|  | ***итого:*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***7*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***20*** | ***27*** |
| **ВСЕГО:** | | **0** | **0** | **0** | **17** | **0** | **0** | **0** | **46** | **63** |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО** | | | **519** | **217** | **103** | **113** | **44** | **121** | **230** | **280** | **1627** |
| *в том числе приняты в ДЮСШ впервые* | | | *100* | *25* | *25* | *25* | *0* | *0* | *50* | *50* | *275* |

Приложение №2

к образовательной программе МБУ ДО ДЮСШ № 6 на 2017-2018 уч. годы

**1.3. План распределения учебных часов учебно-тренировочных занятийпо видам спорта:**

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ**

**(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительные группы | | Этап начальной подготовки | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | |
| весь период | | | До года | | Свыше года | | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | | % | часы | % | часы | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготовка) | 37% | **116** | | 37% | **116** | 33% | **137** | | 11% | **57** | 11% | **69** | 10% | **73** | 10% | **83** | 10% | **93** |
|  | СФП (специальная физическая подготовка) | 15% | **47** | | 15% | **47** | 15% | **63** | | 23% | **120** | 23% | **143** | 22% | **160** | 22% | **183** | 22% | **206** |
|  | Техническая подготовка (избранный вид) | 44% | **137** | | 44% | **137** | 46% | **191** | | 49% | **255** | 49% | **306** | 50% | **364** | 50% | **416** | 50% | **468** |
|  | Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка | 1% | **3** | | 1% | **3** | 2% | **8** | | 5% | **26** | 5% | **31** | 5% | **36** | 5% | **41** | 5% | **47** |
|  | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2% | **6** | | 2% | **6** | 3% | **13** | | 10% | **52** | 10% | **62** | 11% | **80** | 11% | **92** | 11% | **103** |
|  | Восстановительные мероприятия | 1% | **3** | | 1% | **3** | 1% | **4** | | 2% | **10** | 2% | **13** | 2% | **15** | 2% | **17** | 2% | **19** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | | 100% | **312** | 100% | **416** | | 100% | **520** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ**

**(программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготовка) | 37% | **116** | 33% | **137** | 11% | **57** | 11% | **69** | 10% | **73** | 10% | **83** | 10% | **93** | 9% | **112** | 9% | **122** | 9% | **131** |
|  | СФП (специальная физическая подготовка) | 15% | **47** | 15% | **63** | 23% | **120** | 23% | **143** | 22% | **160** | 22% | **183** | 22% | **206** | 20% | **250** | 20% | **270** | 20% | **191** |
|  | Техническая подготовка (избранный вид) | 44% | **137** | 46% | **191** | 49% | **255** | 49% | **306** | 50% | **364** | 50% | **416** | 50% | **468** | 52% | **649** | 52% | **703** | 52% | **757** |
|  | Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка | 1% | **3** | 2% | **8** | 5% | **26** | 5% | **31** | 5% | **36** | 5% | **41** | 5% | **47** | 5% | **62** | 5% | **68** | 5% | **73** |
|  | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2% | **6** | 3% | **13** | 10% | **52** | 10% | **62** | 11% | **80** | 11% | **92** | 11% | **103** | 12% | **150** | 12% | **162** | 12% | **175** |
|  | Восстановительные мероприятия | 1% | **3** | 1% | **4** | 2% | **10** | 2% | **13** | 2% | **15** | 2% | **17** | 2% | **19** | 2% | **25** | 2% | **27** | 2% | **29** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | 100% | **416** | 100% | **520** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** | 100% | **1248** | 100% | **1352** | 100% | **1456** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ХУДОЖДЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки / кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительные группы | | | | | Этап начальной подготовки | | | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| весь период | | | | | До года | | | Свыше года | | | | | 1-й год | | | | 2-й год | | | | 3-й год | | | | 4-й год | | | | 5-й год | | | |
| % | | часы | | | % | часы | | % | | часы | | | % | | часы | | % | | часы | | % | | часы | | % | | часы | | % | | часы | |
|  | ОФП (общая физическая подготовка) |  | | **259** | | |  | **259** | | 83% | | **345** | | | 22% | | **114** | | 22% | | **137** | | 18% | | **131** | | 16% | | **133** | | 16% | | **150** | |
|  | СФП (специальная физическая подготовка) |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | 23% | | **119** | | 23% | | **144** | | 23% | | **167** | | 24% | | **200** | | 24% | | **225** | |
|  | Техническая подготовка | 8% | | **25** | | | 8% | **25** | | 8% | | **33** | | | 23% | | **120** | | 23% | | **144** | | 24% | | **175** | | 20% | | **166** | | 20% | | **187** | |
|  | Тактическая подготовка | - | | **-** | | | - | **-** | | - | | **-** | | | 4% | | **21** | | 4% | | **25** | | 5% | | **36** | | 6% | | **50** | | 6% | | **56** | |
|  | Теоретическая подготовка | 5% | | **16** | | | 5% | **16** | | 5% | | **21** | | | 9% | | **47** | | 9% | | **56** | | 10% | | **73** | | 11% | | **92** | | 11% | | **103** | |
|  | Контрольные испытания | 4% |  | | **12** | 4% | | | **12** | | 4% | | **17** | | | 14% | | **73** | | 14% | | **87** | | 15% | | **109** | | 17% | | **141** | | 17% | | **159** | |
|  | Соревнования | - |  | | **-** | - | | | **-** | | - | | **-** | | |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | | **-** | | | - | **-** | | - | | **-** | | | - | | **-** | | - | | **-** | | - | | **-** | | - | | **-** | | - | | **-** | |
|  | Восстановительные мероприятия | **-** | | **-** | | | **-** | **-** | | **-** | | **-** | | | 5% | | **26** | | 5% | | **31** | | 5% | | **37** | | 6% | | **50** | | 6% | | **56** | |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | | **312** | | | 100% | **312** | | 100% | | **416** | | | 100% | | **520** | | 100% | | **624** | | 100% | | **728** | | 100% | | **832** | | 100% | | **936** | |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ХУДОЖДЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**(программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготовка) |  | **259** | 83% | **345** | 22% | **137** | 22% | **160** | 18% | **150** | 16% | **150** | 16% | **166** | 10% | **125** | 10% | **135** | 9% | **131** |
|  | СФП (специальная физическая подготовка) | 23% | **144** | 23% | **167** | 23% | **191** | 24% | **225** | 24% | **250** | 24% | **300** | 24% | **324** | 22% | **320** |
|  | Техническая подготовка | 8% | **25** | 8% | **33** | 23% | **144** | 23% | **167** | 24% | **200** | 20% | **187** | 20% | **208** | 15% | **187** | 15% | **203** | 15% | **218** |
|  | Тактическая подготовка | - | **-** | - | **-** | 4% | **25** | 4% | **29** | 5% | **42** | 6% | **56** | 6% | **62** | 5% | **62** | 5% | **68** | 5% | **73** |
|  | Теоретическая подготовка | 5% | **16** | 5% | **21** | 9% | **56** | 9% | **66** | 10% | **83** | 11% | **103** | 11% | **114** | 10% | **125** | 10% | **135** | 9% | **131** |
|  | Контрольные испытания | 4% | **12** | 4% | **17** | 14% | **87** | 14% | **102** | 15% | **125** | 17% | **159** | 17% | **177** | 23% | **287** | 23% | **311** | 25% | **364** |
|  | Соревнования | - | **-** | - | **-** |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **-** | 4% | **50** | 4% | **54** | 5% | **73** |
|  | Восстановительные мероприятия | **-** | **-** | **-** | **-** | 5% | **31** | 5% | **37** | 5% | **41** | 6% | **56** | 6% | **63** | 9% | **112** | 9% | **122** | 10% | **146** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | 100% | **416** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** | 100% | **1040** | 100% | **1248** | 100% | **1352** | **100%** | **1456** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительные группы | | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | |
| весь период | | До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготов) | 37% | **116** | 37% | **116** | 35% | **146** | 27% | **141** | 20% | **125** | 20% | **146** | 20% | **166** | 20% | **187** |
|  | СФП (специальная физическая подготов) | 34% | **106** | 34% | **106** | 34% | **141** | 30% | **156** | 28% | **175** | 28% | **204** | 28% | **233** | 28% | **262** |
|  | Техническаяподготов (избранный вид) | 27% | **84** | 27% | **84** | 28% | **117** | 39% | **203** | 45% | **281** | 45% | **327** | 45% | **375** | 45% | **421** |
|  | Тактическая,теоретическая, психологическая  подготовка | 1% | **3** | 1% | **3** | 1% | **4** | 2% | **10** | 3% | **18** | 3% | **22** | 3% | **25** | 3% | **28** |
|  | Участие в соревнова-  ниях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация. | 1% | **3** | 1% | **3** | 2% | **8** | 2% | **10** | 4% | **25** | 4% | **29** | 4% | **34** | 4% | **38** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | 100% | **312** | 100% | **416** | 100% | **520** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**(программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготов) | 37% | **116** | 35% | **146** | 27% | **141** | 20% | **125** | 20% | **146** | 20% | **166** | 20% | **187** | 15% | **187** | 15% | **203** | 15% | **219** |
|  | СФП (специальная физическая подготов) | 34% | **106** | 34% | **141** | 30% | **156** | 28% | **175** | 28% | **204** | 28% | **233** | 28% | **262** | 20% | **250** | 20% | **270** | 20% | **291** |
|  | Техническаяподготов (избранный вид) | 27% | **84** | 28% | **117** | 39% | **203** | 45% | **281** | 45% | **327** | 45% | **375** | 45% | **421** | 55% | **686** | 55% | **744** | 55% | **801** |
|  | Тактическая,теоретическая, психологическая  подготовка | 1% | **3** | 1% | **4** | 2% | **10** | 3% | **18** | 3% | **22** | 3% | **25** | 3% | **28** | 4% | **50** | 4% | **54** | 4% | **58** |
|  | Участие в соревнова-  ниях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация. | 1% | **3** | 2% | **8** | 2% | **10** | 4% | **25** | 4% | **29** | 4% | **34** | 4% | **38** | 6% | **75** | 6% | **81** | 6% | **87** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | 100% | **416** | 100% | **520** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** | 100% | **1248** | **100%** | **1352** | **100%** | **1456** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КУДО**

**(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки- количество часов в год | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 51% | **160** | 48% | **200** | 38% | **196** | 38% | **238** | 31% | **224** | 31% | **258** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 18% | **55** | 20% | **82** | 26% | **136** | 26% | **162** | 28% | **204** | 28% | **232** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 24% | **74** | 24% | **100** | 26% | **136** | 26% | **162** | 30% | **218** | 30% | **250** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН. | 5% | **15** | 6% | **24** | 4% | **20** | 4% | **24** | 4% | **30** | 4% | **34** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 1% | **4** | 1% | **5** | 5% | **26** | 5% | **32** | 6% | **44** | 6% | **50** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. | 1% | **4** | 1% | **5** | 1% | **6** | 1% | **6** | 1% | **8** | 1% | **8** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **416** | **100%** | **520** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КУДО (программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки - количество часов в год | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | До 1 года | | 2 года | | 3 года | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 51% | **160** | 48% | **224** | 38% | **237** | 31% | **224** | 31% | **257** | 31% | **290** | 20% | **228** | 20% | **250** | 20% | **270** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 18% | **55** | 20% | **94** | 26% | **162** | 28% | **204** | 28% | **232** | 28% | **262** | 30% | **344** | 30% | **374** | 30% | **406** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 24% | **74** | 24% | **112** | 26% | **162** | 30% | **218** | 30% | **250** | 30% | **280** | 40% | **458** | 40% | **500** | 40% | **540** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН. | 5% | **15** | 6% | **28** | 4% | **24** | 4% | **30** | 4% | **34** | 4% | **38** | 3% | **34** | 3% | **38** | 3% | **40** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 1% | **4** | 1% | **5** | 5% | **32** | 6% | **44** | 6% | **50** | 6% | **56** | 6% | **68** | 6% | **74** | 6% | **82** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. | 1% | **4** | 1% | **5** | 1% | **7** | 1% | **8** | 1% | **9** | 1% | **10** | 1% | **12** | 1% | **12** | 1% | **14** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **468** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** | **100%** | **936** | **100%** | **1144** | **100%** | **1248** | **100%** | **1352** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки- количество часов в год | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 47% | **147** | 44% | **183** | 37% | **192** | 37% | **230** | 35% | **255** | 35% | **292** | 35% | **328** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 16% | **50** | 17% | **69** | 26% | **136** | 26% | **162** | 28% | **204** | 28% | **232** | 28% | **262** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 24% | **73** | 25% | **104** | 26% | **136** | 26% | **162** | 28% | **204** | 28% | **232** | 28% | **262** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН. | 5% | **16** | 6% | **25** | 4% | **20** | 4% | **25** | 3% | **21** | 3% | **25** | 3% | **28** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 7% | **22** | 7% | **30** | 6% | **30** | 6% | **38** | 5% | **36** | 5% | **42** | 5% | **46** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. | 1% | **4** | 1% | **5** | 1% | **6** | 1% | **7** | 1% | **8** | 1% | **9** | 1% | **10** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **416** | **100%** | **520** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** | **100%** | **936** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**(программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки- количество часов в год | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | Совершенствование спортивного мастерства | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | До 1 года | | 2 года | | 3 года | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 47% | **147** | 44% | **206** | 37% | 191 | 37% | 230 | 35% | **255** | 35% | 292 | 35% | **328** | 25% | 312 | 25% | 338 | 25% | **364** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 16% | **50** | 17% | **80** | 26% | 136 | 26% | 163 | 28% | **204** | 28% | 233 | 28% | **262** | 27% | 337 | 27% | 364 | 27% | **392** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 24% | **73** | 25% | **116** | 26% | 136 | 26% | 163 | 28% | **204** | 28% | 233 | 28% | **262** | 39% | 487 | 39% | 528 | 39% | **566** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН. | 5% | **16** | 6% | **28** | 4% | 20 | 4% | 24 | 3% | **21** | 3% | 25 | 3% | **28** | 2% | 25 | 2% | 26 | 2% | **30** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 7% | **22** | 7% | **33** | 6% | 31 | 6% | 37 | 5% | **36** | 5% | 40 | 5% | **46** | 6% | 74 | 6% | 82 | 6% | **88** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль. | 1% | **4** | 1% | **5** | 1% | 6 | 1% | 7 | 1% | **8** | 1% | 9 | 1% | **10** | 1% | 13 | 1% | 14 | 1% | **16** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **468** | **100%** | **520** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** | **100%** | **936** | **100** | **1248** | **100** | **1352** | **100** | **1456** |

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ФУТБОЛУ

(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | *Разделы подготовки* | Этапы подготовки - кол-во часов в год | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительные группы | | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный  этап | | | | | | | | | |
| весь период | | До года | | Свыше года | | 1-го года (базовая подготовка) | | 2-го года обучения  (базовая подготовка) | | 3-го года обучения  (спортивная специализация) | | 4-го года обучения  (спортивная специализация) | | 5-го года обучения  (спортивная специализация) | |
| *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* | *%* | *час* |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 13 | 41 | 13 | 41 | 13 | 54 | 15 | 78 | 15 | 94 | 15 | 109 | 15 | 125 | 15 | 140 |
| 2 | СФП (специальная физическая подготовка), | 4 | 12 | 4 | 12 | 4 | 17 | 9 | 47 | 9 | 56 | 10 | 73 | 10 | 83 | 10 | 94 |
| 3 | Техническая подготовка | 39 | 122 | 39 | 122 | 39 | 162 | 26 | 135 | 26 | 162 | 20 | 147 | 20 | 166 | 20 | 187 |
| 4 | Тактическая подготовка | 4 | 12 | 4 | 12 | 4 | 17 | 5 | 26 | 5 | 31 | 7 | 51 | 7 | 58 | 7 | 66 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 5 | 16 | 5 | 16 | 5 | 21 | 4 | 21 | 4 | 25 | 4 | 29 | 4 | 33 | 4 | 37 |
| 6 | Психологическая подготовка | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 12 | 5 | 26 | 5 | 31 | 5 | 36 | 5 | 42 | 5 | 47 |
| 7 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 25 | 78 | 25 | 78 | 25 | 104 | 27 | 140 | 27 | 168 | 30 | 218 | 30 | 250 | 30 | 281 |
| 8 | Участие в официальных спортивных соревнованиях, тренировочные сборы, промежуточная аттестация | 7 | 22 | 7 | 22 | 7 | 29 | 8 | 42 | 8 | 50 | 8 | 58 | 8 | 67 | 8 | 75 |
| 9 | Судейская практика |  |  |  |  |  |  | 1 | 5 | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 | 1 | 9 |
|  | Итого часов в год | 100% | 312 | 100% | 312 | 100% | 416 | 100% | 520 | 100% | 624 | 100% | 728 | 100% | 832 | 100% | 936 |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ДЗЮДО**

**(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ***Разделы подготовки*** | ***Этапы подготовки /кол-во часов в год*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительные группы | | Этап начальной подготовки | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | |
| весь период | | | До года | | Свыше года | | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | | % | часы | % | часы | | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
|  | ОФП (общая физическая подготовка) | 37% | **116** | | 50% | **156** | 50% | **208** | | 17% | **86** | 17% | **106** | 17% | **124** | 17% | **142** | 17% | **160** |
|  | СФП (специальная физическая подготовка) | 15% | **47** | | 30% | **94** | 30% | **124** | | 21% | **110** | 21% | **130** | 21% | **152** | 21% | **174** | 21% | **197** |
|  | Техническая подготовка (избранный вид) | 44% | **137** | | 15% | **47** | 15% | **62** | | 46% | **240** | 46% | **287** | 46% | **334** | 46% | **382** | 46% | **432** |
|  | Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка | 1% | **3** | | 4% | **12** | 4% | **17** | | 9% | **46** | 9% | **56** | 9% | **66** | 9% | **75** | 9% | **82** |
|  | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2% | **6** | | - | **-** | - | **-** | | 6% | **32** | 6% | **38** | 6% | **44** | 6% | **50** | 6% | **55** |
|  | Восстановительные мероприятия | 1% | **3** | | 1% | **3** | 1% | **5** | | 1% | **6** | 1% | **7** | 1% | **8** | 1% | **9** | 1% | **10** |
|  | ***Итого часов в год*** | 100% | **312** | | 100% | **312** | 100% | **416** | | 100% | **520** | 100% | **624** | 100% | **728** | 100% | **832** | 100% | **936** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ДЗЮДО (программа спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки - количество часов в год | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 50% | **156** | 50% | **234** | 17% | **88** | 17% | **106** | 17% | **124** | 17% | **142** | 17% | **160** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 30% | **94** | 30% | **141** | 21% | **110** | 21% | **130** | 21% | **154** | 21% | **175** | 21% | **197** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 15% | **47** | 15% | **71** | 46% | **240** | 46% | **288** | 46% | **334** | 46% | **382** | 46% | **431** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН. | 4% | **12** | 4% | **17** | 9% | **46** | 9% | **56** | 9% | **66** | 9% | **74** | 9% | **83** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | - | **-** | - | **-** | 6% | **30** | 6% | **36** | 6% | **42** | 6% | **50** | 6% | **55** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль | 1% | **3** | 1% | **5** | 1% | **6** | 1% | **8** | 1% | **8** | 1% | **9** | 1% | **10** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **468** | **100%** | **520** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** | **100%** | **936** |

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КИКБОКСИНГУНА**

**(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки- количество часов в год | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | |
| До года | | Свыше года | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | ОФП (общая физическая подготовка) | 54% | **178** | 51% | **249** | 40% | **250** | 40% | **250** | 25% | **182** | 25% | **208** | 25% | **234** |
| 2 | СФП (специальная техническая подготовка) | 20% | **60** | 20% | **90** | 25% | **154** | 25% | **154** | 25% | **182** | 25% | **208** | 25% | **234** |
| 3 | Техническая подготовка (избранный вид) | 20% | **60** | 25% | **113** | 25% | **156** | 25% | **156** | 40% | **290** | 40% | **332** | 40% | **373** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН | 4% | **10** | 3% | **12** | 4% | **25** | 4% | **25** | 3% | **22** | 3% | **25** | 3% | **28** |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | - | **-** | - | **-** | 5% | **32** | 5% | **32** | 6% | **44** | 6% | **50** | 6% | **57** |
| 6 | Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль | 2% | **4** | 1% | **4** | 1% | **7** | 1% | **7** | 1% | **8** | 1% | **9** | 1% | **10** |
|  | **Итого часов в год** | **100%** | **312** | **100%** | **468** | **100%** | **624** | **100%** | **624** | **100%** | **728** | **100%** | **832** | **100%** | **936** |

**1.4. Контрольно-переводные нормативы по видам спорта.**

Промежуточная аттестация обучающихся МБОУ в форме приема контрольно-переводных нормативов по видам спорта, культивируемым в МБОУ, проводится по завершению учебного года.

Целью и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся, возможность выбора обучающимися спортивной направленности, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, определение этапа подготовленности обучающегося.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Требования к содержанию контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Выполнение контрольно-переводных нормативов является критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

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

а) На спортивно-оздоровительном этапе:

* состояние здоровья обучающихся;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) На этапе начальной подготовки:

* состояние здоровья обучающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
* уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

в) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* состояние здоровья;
* уровень общей физической подготовленности обучающихся;
* динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

г) На этапе спортивного совершенствования мастерства:

* уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
* качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
* перевод (зачисление) обучающихся в организации другого вида (например: ЦСП и УОР).

Приложение №3

к образовательной программе

МБУ ДО ДЮСШ №6

(2017-2018 учебный год)

**ОТДЕЛЕНИЕ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ДЛЯ ГРУПП

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| баллы | оценки | Гибкость | Гибкость | Гибкость | Координационные способности  Выполнять с обеих ног | Скоростно-силовые качества | Сдано |
| И.П. - сед, ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов | И.П. - лежа на животе  "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног  Измеряется расстояние между лбом и стопами  При выполнении движения колени обязательно вместе | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.  Отведение рук назад | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  Рисунок (не приводится) | Прыжки толчком двух ног |
| 10 | 5 | плотная складка, колени прямые | касание стопами лба | 45 градусов | удержание положения в течение 6 секунд | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок) | 38 баллов  в сумме и выше |
| 9 | 4 | при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые | до 5 см | 30 градусов | 4 секунды |  |  |
| 8 | 3 | при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые | 6 - 10 см | 20 градусов | 2 секунды |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: Сокращение, содержащееся в таблице «И.П.» – исходное положение.

при оценке нормативов за выполнение через согнутые руки – снять 0,5; через согнутые ноги – снять 0,5; колени разведены или согнуты – снять 0,5.

Ошибки судить по правилам соревнований.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-го - 5-го годов обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | качество | норматив | оценка |
| 1 | Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1 - с правой ноги  2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  "4" - 1 - 5 см от пола до бедра  "3" - 6 - 10 см от пола до бедра  "2" - захват только одноименной рукой  "1" - без наклона назад |
| 2 | Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой  "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  "3" - до 10 см от линии до паха  "2" - 10 - 15 см от линии до паха  "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| 3 | Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Рисунок (не приводится)  И.П. - стойка на коленях  1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 - 3 фиксация положения  4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе  "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  "2" - наклон назад, руками до пола  "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| 5 | Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост"  И.П. - основная стойка  Рисунок (не приводится)  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 - 7 фиксация положения  8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка  "4" - мост с захватом  "3" - мост вплотную, руки к пяткам  "2" - 2 - 6 см от рук до стоп  "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| 6 | Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  "5"- 10 раз  "4" - 9 раз  "3" - 8 раз  "2" - 7 раз  "1" - 6 раз |
| 7 | Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Рисунок (не приводится)  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз  "5" - до касания ног, стопы вместе  "4" - руки параллельно полу  "3" - руки дальше вертикали  "2" - руки точно вверх  "1" - руки чуть ниже вертикали |
| 8 | Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 20 раз за 10 секунд  "4" - 19 раз  "3" - 18 раз  "2" - 17 раз  "1" - 16 раз |
| 9 | Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие "захват"  Рисунок (не приводится)  И.П. - стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.  То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  "5" - 8 секунд  "4" - 7 секунд  "3" - 6 секунд  "2" - 5 секунд  "1" - 4 секунды |
| 10 | Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Рисунки (не приводятся)  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы  "4" - стопа на уровне плеча  "3" - нога на уровне 90°  "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Для 2 взрослого разряда – сдано из 7-ми балльной системы – 35 баллов | | | |
| Для 1 взрослого разряда – сдано из 8-ми балльной системы – 40 баллов | | | |
| Для КМС - сдано из 9-ми балльной системы – 45 балл | | | |
| Для 3 взрослого разряда действует норматив 2 взрослого разряда– 35 балл | | | |
| Для юношеских разрядов – 35 баллов | | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**ОТДЕЛЕНИЕ: СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1-ГО, 2-ГО и 3-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | оценка | ОФП | | | | | | | | | | СФП | | | |
| Скоростные качества | | Сила | | | | | | Скоростно-силовые качества | | Координация | | Гибкость | |
| Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 1 раз) | Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |
| Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| НП1 | 3 | 6,9 | 7,2 | 10 | 8 | 2 | 1 | 5 | 5 | 115 | 110 | 5 | 5 | 50 | 40 |
| 4 | 6,85 | 7,15 | 11 | 9 | 3 | 2 | 6 | 6 | 118 | 113 | 6 | 6 | 49 | 39 |
| 5 | 6,8 | 7,10 | 12 | 10 | 4 | 3 | 7 | 7 | 121 | 116 | 7 | 7 | 48 | 38 |
| НП2 | 3 | 6,85 | 7,15 | 11 | 9 | 3 | 2 | 6 | 6 | 118 | 113 | 6 | 6 | 50 | 40 |
| 4 | 6,80 | 7,10 | 12 | 10 | 4 | 3 | 7 | 7 | 121 | 116 | 7 | 7 | 49 | 39 |
| 5 | 6,75 | 7,05 | 13 | 11 | 5 | 4 | 8 | 8 | 124 | 119 | 8 | 8 | 48 | 38 |
| НП3 | 3 | 6,80 | 7,10 | 12 | 10 | 4 | 3 | 7 | 7 | 121 | 116 | 7 | 7 | 50 | 40 |
| 4 | 6,75 | 7,05 | 13 | 11 | 5 | 4 | 8 | 8 | 124 | 119 | 8 | 8 | 49 | 39 |
| 5 | 6,70 | 7,00 | 14 | 12 | 6 | 5 | 9 | 9 | 127 | 122 | 9 | 9 | 48 | 38 |

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 6

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП - 1-5 го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | оценка | ОФП | | | | | | | | | | | | СФП | | | | | | | | | |
| Скоростные качества | | скоростно-силовые качества | | | | сила | | | | | | координация | | гибкость | | | | | | сила | |
| Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,8 с) | Подъем туловища лежа на спине  за 30 с (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине  за 30 с (не менее 10 раз) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) | Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) | Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) | Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках  (не менее 12 с) | Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках  (не менее 10 с) |
| ТГ1 | 3 | 4,5 | 4,8 | 16 | 10 | 130 | 125 | 10 | 8 | 5 | 5 | 30 | 20 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 4 | 4,45 | 4,75 | 17 | 11 | 133 | 128 | 11 | 9 | 6 | 6 | 32 | 22 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 13 | 11 |
| 5 | 4,40 | 4,70 | 18 | 12 | 136 | 131 | 12 | 10 | 7 | 7 | 33 | 23 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 14 | 12 |
| ТГ2 | 3 | 4,45 | 4,75 | 17 | 11 | 133 | 128 | 11 | 9 | 5 | 5 | 32 | 22 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 4 | 4,40 | 4,70 | 18 | 12 | 136 | 131 | 12 | 10 | 6 | 6 | 33 | 23 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 13 | 11 |
| 5 | 4,35 | 4,65 | 19 | 13 | 139 | 134 | 13 | 11 | 7 | 7 | 34 | 24 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 14 | 12 |
| ТГ3 | 3 | 4,40 | 4,70 | 18 | 12 | 136 | 131 | 12 | 10 | 6 | 6 | 33 | 23 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 4 | 4,35 | 4,65 | 19 | 13 | 139 | 134 | 13 | 11 | 7 | 7 | 34 | 24 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 13 | 11 |
| 5 | 4,30 | 4,60 | 20 | 14 | 142 | 137 | 14 | 12 | 8 | 8 | 35 | 25 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 14 | 12 |
| ТГ4 | 3 | 4,35 | 4,65 | 19 | 13 | 139 | 134 | 13 | 11 | 6 | 6 | 34 | 24 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 4 | 4,30 | 4,60 | 20 | 14 | 142 | 137 | 14 | 12 | 7 | 7 | 35 | 25 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 13 | 11 |
| 5 | 4,25 | 4,55 | 21 | 15 | 145 | 140 | 15 | 13 | 8 | 8 | 36 | 26 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 14 | 12 |
| ТГ5 | 3 | 4,30 | 4,60 | 20 | 14 | 142 | 137 | 16 | 12 | 6 | 6 | 35 | 25 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 12 | 10 |
| 4 | 4,25 | 4,55 | 21 | 15 | 145 | 140 | 17 | 13 | 7 | 7 | 36 | 26 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 13 | 11 |
| 5 | 4,20 | 4,50 | 22 | 16 | 148 | 143 | 18 | 14 | 8 | 8 | 37 | 27 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 14 | 12 |

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 18 Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 15

**ОТДЕЛЕНИЕ: ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1-ГО, 2-ГО И 3-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Возраст  (лет) | Группа | Оценка | | | | | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1. | Челночный бег (с)  (3+10 м) | 6-7 | НП-1 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,5 | 10,5 | 11,0 | 11,0 |
| 7-8 | НП-2,3 | 8,5 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | Больше 10.0 | Больше 10.0 |
| 2. | Подъем прямых ног из виса до виса углом | 6-7 | НП-1 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 8 | НП-2,3 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 3. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки-ноги на полу) | 6-7 | НП-1 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| 8 | НП-2,3 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 4. | Подтягивание в висе, дев. - в висе лежа (кол-во раз) | 6-7 | НП-1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8 | НП-2,3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Напрыгивание на возвышение  (7 - 8 лет - 30см) за 30 с (кол-во раз) | 6-7 | НП-1 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| 8 | НП-2,3 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 6-7 | НП-1 | 130 | 120 | 125 | 115 | 120 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 |
| 8 | НП-2,3 | 140 | 125 | 135 | 120 | 130 | 115 | 125 | 110 | 120 | 105 |
| 7. | Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали  (опора бедрами, руки за головой,  кол-во раз) | 6-7 | НП-1 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 |
| 8 | НП-2,3 | 10 | 7 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| 8. | Мост | 6-7 | НП-1 | Мост наклоном назад, руки перпендикуляр  ны опоре, ноги выпрямлены | | Руки перпендикуляр-ны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты) | | Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты | | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 | | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали  более 45 | |
| 8 | НП-2,3 |
| 9. | Наклоны вперед из положения стоя | 6-7 | НП-1 | Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками | | То же, но с удержанием руками | | Касание ног грудью, кисти на полу | | Касание ног грудью | | Касание головой согнутых ног | |
| 8 | НП-2,3 |
| 10. | Шпагат | 6-7 | НП-1 | Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые. | | Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые | | То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны | | То же, ноги лодыжками касаются пола | | Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | |
| 8 | НП-2,3 |
| 11. | 10 «качей» (с)  7 -10 лет по секундомеру, | 6-7 | НП-1 | 14,0 | 13,0 | 13,8 | 12,8 | 13,6 | 12,6 | 13,3 | 12,3 | 13,0 | 12,0 |
| 8 | НП-2,3 | 15,0 | 14,0 | 14,8 | 13,8 | 14,6 | 13,6 | 14,3 | 13,3 | 14,0 | 13,0 |
| 12. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку»  (кол-во раз) | 6-7 | НП-1 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 4 |
| 8 | НП-2,3 | 12 | 10 | 11 | 9 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 |

*Примечание:*  Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 баллов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.
2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

**Вид спорта – дзюдо**

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание - разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз) | 15 | 10 | |
| Бег 30 м. (сек.) | 5,4 | 5,6 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6 | 4 | |
| Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 14 | |
| СФП | **Броски:**  Бросок через бедро с захватом за отворот и рукав (кол-во раз за 1 мин.) | 5 | | |
| Задняя подножка (кол-во раз за 1 мин.) | 5 | | |
| **Приёмы:**  Удержание с боку с захватом из-под руки | 25 сек. | | |
| Удержание поперёк захватом дальней руки | 25 сек. | | |
| Удержание со стороны головы захватом пояса из- под руки. | 25 сек. | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 2-го и 3-го годов обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения |
|
| ОФП | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз) |
| Бег 30 м (сек.) |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |
| Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз, б.у.) |
| Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.) |
| СФП | Перевороты на мосту «маятник» (кол-во раз, б.у.) |
| **Броски:**  Бросок через бедро с захватом за отворот и рукав(кол-во раз за 1 мин.) |
| Задняя подножка (кол-во раз за 1 мин.) |
| Зацеп изнутри |
| Бросок через спину (захват произвольный) |
| **Приёмы:**  Удержание с боку с захватом из-под руки (сек.) |
| Удержание поперёк захватом дальней руки (сек.) |
| Удержание со стороны головы захватом пояса из- под руки (сек.) |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп – 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | До 12 лет | | | | | |
| До 50 кг | | До 66 кг. | | Св. 66 кг | |
| ОФП | Бег 30 м (сек.) | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. |
| 5,5 | 5,1 | 5,9 | 5,2 | 6,3 | 5,4 |
| Бег 60 м (сек.) | 10,5 | 9,1 | 11,0 | 9,2 | 11,5 | 9,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 | 165 | 190 | 160 | 195 |
| Бег 400 м ( мин, с) | 1,30 | 1,11 | 1,40 | 1,10 | 1,50 | 1,13 |
| Сгибание-разгибание рук в висе  (кол-во раз) | 5 | 8 | 4 | 7 | 1 | 6 |
| Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 20 | 6 | 16 | 5 | 14 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз) | 10 | 16 | 7 | 14 | 4 | 10 |
| Сгибание туловища из положения, лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 10 | 14 | 8 | 12 | 6 | 8 |
| СФП | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 20,0 | 18,0 | 21,0 | 19,0 | 22,0 | 20,0 |
| Перевороты на мосту 10 раз (сек.) | б/в | 32,0 | б/в | 34,0 | б/в | 36,0 |
| 10 бросков манекена через спину (сек.) | б/в | 26,0 | б/в | 28,0 | б/в | 30,0 |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп - 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | До 14 лет | | | | | |
| До 50 кг | | До 66 кг | | Св. 66 кг | |
| Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. |
| ОФП | Бег 30 м (сек.) | 5,2 | 4,8 | 5,8 | 5,0 | 6,2 | 5,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 165 | 200 | 160 | 205 |
| Бег 400 м (мин.) | 1,20 | 1,08 | 1,25 | 1,09 | 1,30 | 1,14 |
| Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 8 |
| Сгибание – разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 40 | 60 | 35 | 56 | 30 | 40 |
| СФП | Забегания на мосту влево  5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 19,0 | 17,0 | 20,0 | 18,0 | 21,0 | 19,0 |
| Перевороты на мосту (маятник) 10 раз (с) | 35,0 | 31,0 | 37,0 | 33,0 | 39,0 | 35,0 |
| 10 бросков манекена через  спину (с) | 30,0 | 25,0 | 35,0 | 27,0 | 40,0 | 29,0 |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп - 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | До 15 лет | | | | | | | | |
| До 52 кг | | | До 74 кг | | | Св. 74 кг | | |
| Дев. | | Юн. | Дев. | Юн. | | Дев. | Юн. | |
| ОФП | Бег 30 м (сек.) | 5,1 | | 4,7 | 6,0 | 4,8 | | 6,4 | 5,2 | |
| Бег 800 м (сек.) | --- | | 2,30 | --- | 2,34 | | --- | 2,38 | |
| Сгибание-разгибание рук в висе  (кол-во раз) | 10 | | 18 | 8 | 16 | | 6 | 12 | |
| Поднимание ног до хвата  руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 10 | | 12 | 8 | 10 | | 6 | 8 |
| СФП | Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз) | 38 | 36 | | | | 32 | | | |
| 10 бросков партеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | | | | | | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп**

**3-го года обучения (15 лет) по технике 2 кю, синий пояс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Техника 2 кю, синий пояс | |
| ***Броски* - *Nage Waza***  Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi  Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi  Бросок через плечо с колена - Seoi-Otoshi  Обратный переворот - Sukui Nage  Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi  Бросок через ногу вперед скручиванием - О Guruma  Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi  Выведение из равновесия - Uki Otoshi  Задняя подножка - О Soto Otoshi  Боковой переворот - Те guruma. | ***Приемы борьбы ле;J/Cа* - *Ne Waza***  Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame  Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame  Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame  Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame  Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame  Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному со­членению, - Ude Hishigi Ude Gatame  Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankakи Jime  Удушающий спереди двумя отворотами - Tsиkomi Jime |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп – 4-го и 5-го годов обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | До 15 лет | | | | | | | | |
| До 52 кг | | | До 74 кг | | | Св. 74 кг | | |
| Дев. | | Юн. | Дев. | Юн. | | Дев. | Юн. | |
| ОФП | Бег 30 м (сек.) | 5,1 | | 4,7 | 6,0 | 4,8 | | 6,4 | 5,2 | |
| Бег 800 м (сек.) | 2,40 | | 2,30 | 2,45 | 2,34 | | 2,50 | 2,38 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | | 18 | 8 | 16 | | 6 | 12 | |
| Поднимание ног до хвата  руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 10 | | 12 | 8 | 10 | | 6 | 8 |
| СФП | Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз) | 38 | 36 | | | | 32 | | | |
| 10 бросков партеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | | | | | | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп**

**4-го и 5-го годов обучения (15 лет) по технике 2 кю, синий пояс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Техника 1 кю, коричневый пояс | |
| ***Броски* - *Nage Waza***  Отхват под две ноги назад - O Soto Guruma  Подножка вперёд седом - Uki Waza  Подножка вперёд через туловище – Yoko Wakare  Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma  Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi  Бросок через грудь прогибом - Ura Nage  Выведение из равновесия c назад - Sumi Otoshi  Боковая подсечка с падением -Yoko Gake | Комбинации- Renzoku Waza  Uchi Gari – Tai Otoshi  Ko Uchi Gari – Seoi Nage  Ko Uchi Gari – O Uchi Gari    Контрдействия –Kaeshi Waza  Harai Goshi – Ushiro Goshi  Uchi Mata – Tai Otoshi  Seoi Nage – Te Guruma    Болевые и удушающие приёмы в стойке  Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – Kannuki - Gatame  Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – Aiji-Makikomi  Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-Jime |

**Вид спорта – кикбоксинг**

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 7 | |
| Приседание (30 сек.) | 22 | 18 | |
| Наклон вперед из положения стоя (удержание, сек.) | 2 | 2 | |
| Подъём туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз, б.у.) | 15 | 8 | |
| Техническая подготовка | Техника ударов на месте (по 10 повторений):   * (п) прямой(г); (з) прямой(г); * (п) фронт-кик(к); (з) фронт-кик(к);   Техника защиты на месте (по 10 повторений):   * уклон вовнутрь; уклон наружу * нырок вовнутрь; нырок наружу   Техника комбинаций на месте (по 10 повторений):   * (п) прямой + (з) прямой * (п) фронт-кик + (п) прямой; * (з) фронт-кик + (з)прямой   Техника ударов в движении (по 10 повторений):   * (п) прямой(г) с шагом вперёд; * (п) прямой(г) с шагом назад * (з) прямой(г) с шагом вперёд; * (з) прямой(г) с шагом назад   Техника комбинаций в движении (по 10 повторений):   * (п) прямой(г) +(з) прямой с шагами вперёд * (п) прямой(г) +(з) прямой с шагами назад * (п) фронт-кик +(з) фронт-кик с шагами вперёд * фронт-кик(к) + прямой(г) с шагами вперёд со сменой стойки * (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) прямой с шагами вперёд |  | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 2-го и 3-го годов обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Подъём туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз, б.у.) | | 20 | 12 | |
| Приседание (30 сек.) | | 24 | 20 | |
| Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.) | | 3 | 3 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 15 | 10 | |
| Техническая подготовка | Технический тест без перчаток:  Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой(г); (з) прямой(г); (п) прямой(к); (з) прямой(к)  (п) снизу; (з) снизу  (п) фронт-кик(к); (з) фронт-кик(к); (п) раундхаус-кик(к); (з) раундхаус-кик(к)Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) прямой;  (п) снизу + (з) прямой; (п) прямой + (з) снизу  (п) фронт-кик + (з) прямой +(п) снизу;  (п) прямой +(з) раундхаус-кик; (з) прямой +(п) раундхаус-кик  (з) фронт-кик + (п) прямой + (з)прямой  (п) фронт-кик +(п) снизу + (з) прямой  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) прямой(г) с шагами вперёд, назад;  (п) прямой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад  (з) прямой(г) с шагами вперёд; (з) прямой(г) с шагом назад  (п) снизу, (з) снизу с шагами вперёд, назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) прямой(г) +(з) прямой(к) с шагами вперёд  (п) снизу(г) +(з) прямой с шагами назад  (п) фронт-кик +(з) раундхаус-кик с шагами вперёд  (п) раундхаус-кик (к) +(з) раундхаус-кик (к) с шагами вперёд  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой +(з) прямой с шагами вперёд  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой +(з) прямой с шагами назад  Технический тест с партнёром:  \*(8 раундов по 1,5 мин.) | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Прямые удары передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, уклоны, отклоны | | |
| 3;4 Удары снизу передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, уклоны, отклоны | | |
| 5;6 (п) и (з) фронт-кик (к) | | Подставки, отбивы, отходы | | |
| 7;8 (п) и (з) раундхаус-кик | | Подставки, отходы, отклоны | | |

\*после демонстрации атакующей техники спортсмен, поменявшись ролями с партнёром, демонстрирует технику защиты)

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Подъём туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз, б.у.) | | 30 | 20 | |
| Приседание (30 сек.) | | 28 | 24 | |
| Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.) | | 4 | 4 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 25 | 18 | |
| Техническая подготовка | Технический тест без перчаток:  Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой (г); (з) прямой(г); (п) прямой(к); (з) прямой(к)  (п) снизу (г); (з) снизу(г); (п) боковой(г); (з) боковой(г)  (п) фронт-кик(г); (з) фронт-кик(г) (п) сайд-кик(к); (з) сайд-кик(к)  *(п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г)*  Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) снизу; (п) снизу + (з) прямой  (п) прямой + (з) боковой; (з) прямой + (п) боковой  (п) прямой +(п) сайд-кик; (з) прямой + (п) сайд-кик  (п) раундхаус-кик(к) + (з) боковой;  (з) фронт-кик + (п) боковой  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой  (п) прямой + (з) снизу + (п) раундхаус-кик(к)  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами вперёд, назад  (п) боковой (г), (з) боковой (г) с шагами вперёд, назад  (з) прямой (г) с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) снизу (г) с шагами влево-назад, вправо-назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) снизу с шагами вперёд, назад  (п) снизу + (з) прямой с шагами вперёд, назад  (п) прямой + (з) прямой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик(к) + (з) раундхаус-кик  (п) фронт-кик(г) + (з) раундхаус-кик (к)  раундхаус-кик/сайд-кик с шагами вперёд  (з) прямой + (п) прямой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой + (з) боковой  (з) фронт-кик + (п) раундхаус-кик + (з) боковой  Технический тест с партнёром:  \*(8 раундов по 1,5 мин.) | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Боковые удары передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к) | | Подставки, отбивы, отходы | | |
| 7;8 (п) и (з) раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отходы, отбивы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 9 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 10 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Продольный шпагат (сек.) | | 10 | 10 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)  на перекладине | | 10 | 4 | |
| Бег 60 м. (сек.) | | 9,2 | 9,8 | |
| Бег 1000 м. (мин.) | | 4,00 | 5,00 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 200 | 180 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 40 | 18 | |
| Техническая подготовка | Технический тест без перчаток:  Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой (к); (з) прямой (к); (п) боковой (г); (з) боковой (г)  (п) снизу (г); (з) снизу (г); (п) сайд-кик(г); (из обоих стоек);  (п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г);(з) сайд-кик(г)  (п) хилл-кик(г); (з) хилл-кик(г)  Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) снизу + (з) боковой; (з) снизу + (п) боковой  уклон + (п) прямой; уклон + (з) прямой;  нырок + (п) боковой; нырок + (з) боковой;  (п) прямой +(з) прямой + (п) сайд-кик  (п) раундхаус-кик(г) + (п) прямой + (з) прямой  (п) прямой + (з) прямой + (п) раундхаус-кик(к)  (з) фронт-кик + (п) боковой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой + (п) раундхаус-кик(к)  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) боковой(г), (з) боковой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) боковой + (з) прямой с шагами вперёд, назад  (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд  (п) прямой + уклон + (п) прямой;  (з) прямой + уклон + (з) прямой  (п) снизу + (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд, назад  (п) снизу + (з) боковой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик (к) / сайд-кик(г)+ (з) раундхаус-кик  (п) боковой + (з) прямой + раундхаус-кик/сайд-кик  (п) прямой + (з) прямой + (п) прямой *(с от шагом назад)* + (з) хилл-кик  (п) фронт-кик (г) + (п) боковой + (з) прямой + (п) сайд-кик  Технический тест с партнёром:  \*(8 раундов по 1,5 мин.) | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Боковые удары передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отбивы, отходы | | |
| 7;8 (п) или (з) прямой, боковой + (п) или (з) сайд-кик раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отходы, отбивы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 9 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 10 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |
| 11 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\* | | | | |

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 34 | 22 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)  на перекладине | | 12 | 5 |
| Бег 60 м. (сек.) | | 8,8 | 9,4 |
| Бег 1000 м (мин.)  1000м | | 3,45 | 4,80 |
| Прыжок в длину с места (см) | | 210 | 190 |
| Техническая подготовка | Технический тест без перчаток:  Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой (к); (з) прямой (к); (п) боковой (г); (з) боковой (г)  (п) снизу (г); (з) снизу (г); (п) сайд-кик(г); (из обоих стоек);  (п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г);(з) сайд-кик(г)  (п) хилл-кик(г); (з) хилл-кик(г)  Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) снизу + (з) боковой; (з) снизу + (п) боковой  уклон + (п) прямой; уклон + (з) прямой;  нырок + (п) боковой; нырок + (з) боковой;  (п) прямой +(з) прямой + (п) сайд-кик  (п) раундхаус-кик(г) + (п) прямой + (з) прямой  (п) прямой + (з) прямой + (п) раундхаус-кик(к)  (з) фронт-кик + (п) боковой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой + (п) раундхаус-кик(к)  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) боковой(г), (з) боковой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) боковой + (з) прямой с шагами вперёд, назад  (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд  (п) прямой + уклон + (п) прямой;  (з) прямой + уклон + (з) прямой  (п) снизу + (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд, назад  (п) снизу + (з) боковой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик (к) / сайд-кик(г)+ (з) раундхаус-кик  (п) боковой + (з) прямой + раундхаус-кик/сайд-кик  (п) прямой + (з) прямой + (п) прямой *(с от шагом назад)* + (з) хилл-кик  (п) фронт-кик (г) + (п) боковой + (з) прямой + (п) сайд-кик  Технический тест с партнёром:  \*(8 раундов по 1,5 мин.) | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны, уходы | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик | | Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Встречный сайд-кик (к), фронт-кик | | |
| 9;10 Произвольная техника рук | | Произвольная техника ног | | |
| 11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |
| 13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\* | | | | |

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочной группы 4-го и 5-го годов обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 50 | 26 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)  на перекладине | | 14 | 6 | |
| Бег 60 м. (сек.) | | 8,4 | 9,2 | |
| Бег 1000 м (мин.)  1000м | | 3,30 | 4,65 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 215 | 200 | |
| Продольный шпагат (сек) | | 30 сек. | 30 сек. | |
|  | Техническая подготовка | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны, уходы | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик | | Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Встречный сайд-кик (к), фронт-кик | | |
| 9;10 Произвольная техника рук | | Произвольная техника ног | | |
| 11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |
| 13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\* | | | | |

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 55 | 30 | |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)  на перекладине | | 16 | 7 | |
| Бег 60 м. (сек.) | | 8,0 | 9,0 | |
| Бег 1000 м (мин.)  1000м | | 3,20 | 4,50 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 220 | 205 | |
| Продольный шпагат (б.у.) | | Вып. | Вып. | |
|  | Техническая подготовка | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны, уходы | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик | | Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Встречный сайд-кик (к), фронт-кик | | |
| 9;10 Произвольная техника рук | | Произвольная техника ног | | |
| 11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |
| 13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\* | | | | |

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | | 60 | 35 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)  на перекладине | | 18 | 8 |
| Бег 60 м. (сек.) | | 7,9 | 8,8 |
| Бег 1000 м (мин.)  1000м | | 3,10 | 4,35 |
| Прыжок в длину с места (см) | | 240 | 215 |
| Продольный шпагат (сек.) | | 10 | 10 |
|  | Техническая подготовка | |  | |
| Атака | | Ответ | | |
| 1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Подставки, отбивы, нырки, отклоны, уходы | | |
| 3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик | | Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик | | Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым | | |
| 7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками | | Встречный сайд-кик (к), фронт-кик | | |
| 9;10 Произвольная техника рук | | Произвольная техника ног | | |
| 11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности | | | | |
| 12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности | | | | |
| 13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\* | | | | |

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Вид спорта – тхеквондо (ВТФ)**

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки - 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 19 | 11 | |
| Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5,0 | 5,2 | |
| 6 минутный бег  1000м | 1350 | 1300 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | Вып. | Вып. | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Знать стойки: МОА СОГИ, НАРАНХИ СОГИ, АП СОГИ. | | | | |
| Удары руками: БАРО ЧИРУГИ. | | | | |
| Блоки: АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ. | | | | |
| Удары ногой: АП ЧАГИ. | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки - 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 21 | 14 | |
| Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 4,9 | 5,1 | |
| 6 минутный бег (м)  1000м | 1350 | 1300 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | Вып. | Вып. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 18 | 14 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Знать стойки: ДЮЧУМ СОГИ, АП КУБИ | | | | |
| Удары руками: БАНДЕ ЧИРУГИ | | | | |
| Блоки: ХЭЧО МАККИ. | | | | |
| Удары ногой: МИРО ЧАГИ. | | | | |
| Пхумсе: Тхэгык и Дянг. | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки - 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 23 | 14 | |
| Бег 30 м. с низкого старта (сек.) | 4,9 | 5,0 | |
| Кросс 1500/1000 м (мин.)  1000м | 6,00 | 4,20 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | Вып. | Вып. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 20 | 16 | |
| Мост наклоном назад (ноги прямые) | Вып. | Вып. | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Знать стойки: ДУИТ КУБИ | | | | |
| Удары руками: СОННАЛЬ ЧИГИ | | | | |
| Блоки: СОННАЛЬ, ХЭЧО МАККИ | | | | |
| Удары ногой: ДОЛЛЕ ЧАГИ | | | | |
| Пхумсе: Тхэгык и Дянг. | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 25 | 14 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,5 | 7,0 | |
| Кросс 1500/1000 м (мин.)  1000м | 5,50 | 4,00 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 30 сек. | 30 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 25 | 20 | |
| Мост наклоном назад (ноги прямые) | Вып. | Вып. | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Знать стойки: БОМ СОГИ | | | | |
| Удары руками: СОНКЫТ | | | | |
| Блоки: СОННАЛЬ МАККИ | | | | |
| Удары ногой: ЕП ЧАГИ, НЭРЕ ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, АП НЭРЕ ЧАГИ | | | | |
| Пхумсе: Тхэгык Сам Дянг. | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 25 | 14 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,4 | 6,8 | |
| Кросс 1500/1000 м (мин.)  1000м | 7,20 | 7,30 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 185 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 60 сек. | 60 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 30 | 25 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Знать стойки: ХАК ДАРИ СОГИ, ГИБОН ДЮНБИ | | | | |
| Удары руками: ПХАЛЬМОК, ПХАЛЬКУП, БАККАТЧИГИ | | | | |
| Блоки: ИОТГЕЛЬ МАККИ | | | | |
| Удары ногой: БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ. | | | | |
| Пхумсе: Тхэгык Са Дянг, Тхэгык О Дянг | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 28 | 14 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,4 | 6,8 | |
| Кросс 2000/1500 м (мин.)  1000м | 7,10 | 7,15 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 190 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 60 сек. | 60 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 32 | 25 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Одноименный спарринг | | | | |
| Степовая программа | | | | |
| Скоростная работа по лапам: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕЧАГИ, МИРО ЧАГИ | | | | |
| Спаринговая техника в жилетах | | | | |
| Пхумсе: Тхэгык Юк Дянг, Тхэгык Чиль Дянг, Тхэгык Пхаль Дянг | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 45 | 35 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,2 | 6,7 | |
| Бег 100 м. | 13,2 | 15,8 | |
| Кросс 3000/2000 м (мин.)  1000м | 11,10 | 9,15 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 190 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 60 сек. | 60 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 50 | 40 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Степовая программа | | | | |
| Скоростная работа по лапам: НЭРЕ ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДВИТ ЧАГИ | | | | |
| Спарринг | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 50 | 40 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,0 | 6,5 | |
| Бег 100 м. | 13,0 | 15,5 | |
| Кросс 3000/2000 м (мин.)  1000м | 11,05 | 9,10 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 190 | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 60 | 45 | |
|  | Тесты на гибкость | По индивидуальному плану | | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Степовая программа | | | | |
| Скоростная работа по лапам: 3 раунда по 2 мин. | | | | |
| Спарринг с разными противниками: 3 раунда по 2 мин. | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 37 | 25 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,1 | 6,7 | |
| Бег 100 м. | 12,8 | 15,2 | |
| Кросс 3000/2000 м (мин.)  1000м | 10,40 | 8,50 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 245 | 215 | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 45 | 30 | |
| Тесты на гибкость | По индивидуальному плану | | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Степовая программа | | | | |
| Скоростная работа по лапам: НЭРЕ ЧАГИ, БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ | | | | |
| Учебный спарринг | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 40 | 25 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,0 | 6,6 | |
| Бег 100 м. | 12,4 | 14,7 | |
| Кросс 3000/2000 м (мин.)  1000м | 10,40 | 8,50 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 260 | 225 | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 50 | 35 | |
| Тесты на гибкость | По индивидуальному плану | | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Высшие пхумисе | | | | |
| Спарринговая техника в жилетах | | | | |
| Учебный спарринг | | | | |

**Вид спорта – восточное боевое единоборство**

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | |
| Мал. | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 19 | 11 |
| Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5,0 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 |
| Шпагат (продольный, поперечный) | Вып. | Вып. |
|  | Специальная подготовка |  | |
| **Базовая техника** (каждое движение сдается двойкой по 20 раз)  - цуки дзедан – передняя, задняя руки (лев.,прав.,стойки);  - маваси цуки дзедан – то же самое;  - апперкот- то же;  - маэ гери дзедан (лев.,прав);  - маваси гери гедан (лев.,прав.);  - колено с обозначением захвата за шею.  **Связки:**  1.Руками: прямой, боковой, апперкот;  прямой, боковой, нырок-боковой;  2.Руки-ноги: уклон, ой-цуки дзедан, гяку маваси гери дзедан;  3.Ноги: маэ гери с подстановкой, маваси гери гэдан, маваси гери дзедан;  **Работа на лапу(с партнером):**  - уклон + прямой удар;  - уклон + прямой + маваси гери дзедан; с передней руки: боковой+ура тэцуй.  **Страховки**.  **Болевые и удушливые приемы:**  **-**удушение в партере сзади, обратное удушение, крестообразное удушение, болевой на руку, вытягивание спиной.  **Броски:** через бедро захватом противника за шею + переход на вытягивание спиной, через плечо +обозначение добивания + болевой на руку.  **Спарринг:** 2 боя без шлема по правилам кекусинкай, 1 бой в шлеме по правилам дайдо-джуку- по 1мин.каждый с разными партнерами. | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для групп начальной подготовки - 2-го и 3-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 21 | 14 | |
| Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 4,9 | 5,1 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 18 | 14 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| **Базовая техника:**  1. Удары руками (Тэ-вада – «Панч»)  2. Удары ногами (Аси-вадза)  3. Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза**)**  4. Удары ногами в движении Идо (Аси –вадза)  **Техника ударов руками (Тэ-вадза – «Панч»)**  1.Левый прямой – 10 раз (Джеб – дзедан)  2.Левый прямой в корпус – 10 раз (Джеб-тюдан)  3.Правый прямой – 10 раз (Суторето – дзедан)  4.Правый прямой в корпус – 10 раз (Суторэто – тюдан)  5.Левый боковой – 10 раз (Фуку – дзедан)  6.Левый боковой в корпус – 10 раз (Фуку – тюдан)  7.Правый боковой – 10 раз (Фуку-дзедан)  8.Правый боковой в корпус – 10 раз (Фуку-тюдан)  9.Левый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)  10.Левый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)  11.Правый снизу – 10 раз (Аппа – тюдан)  12.Правый снизу в корпус – 10 раз (Аппа – тюдан)  13.Удары локтями – 10 раз (Хидзи)  **Техника ударов ногами ( Аси-вадза)**  1. Прямой удар сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы) **(Маэ-гэри) –** 10 – удар правой ногой с поясом, 10 – левой, 20 –поочередно (с отмашкой).  2.Удары коленями 10 ударов захватом за пояс **(Хидза – гэри),** 10 – в захвате, 10- со сменой ног**.**  **Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)**  (техника ударов руками в движении вперед-назад)  1.Передвижение вперед назад в боевой стойке**.(Степ)**  2.Передвижение с прямым ударом левой руки.  3.Передвижение с прямым ударом разноименной руки **(Степ – суторэто)** в боевой стойке вперед и назад.  4.Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой **(Степ-джеб-суторэто)** в боевой стойке впред и назад**.**  **Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).**  Обратить внимание на разворот – по команде **(Маватэ)** на 180 градусов в конце дорожки.  1.Мах ногой вперед в движении **(Маэ-кэагэ).**  2.Удар сзади стоящей ногой вперед **(Маэ-гэри).**  3.Удар сзади стоящей ногой вперед **(Маэ-гэри)** + 2 (прямых удара руками в голову).  **Работа на лапу(с партнером):**  - уклон + прямой удар;  - уклон + прямой + маваси гери дзедан; с передней руки: боковой+ура тэцуй.  **Страховки в партере и в стойке через руку партнера в движении:**  - левая, правая, задная (только в партере).  **Спарринг:**1 бой в шлеме по правилам дайдо-джуку- по 1мин.каждый с разными партнерами. | | | | |
| **Методические указания при выполнении упражнений по ОФП:**  Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется из положения лежа на спине. Подъем одновременно ног и туловища вверх (склепка). Упражнение выполняется под счет.  Сгибание и разгибание рук в упоре до угла 90:  Выполняется на кулаках; Кулаки на ширине плеч параллельно друг другу. Локти работают вдоль туловища. Нога на ногу.  Выпрыгивание из положения средний сед ( угол 90 гр.) | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп - 1-го и 2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 25 | 14 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,5 | 7,0 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 25 | 20 | |
| Шпагат (продольный) | Вып. | Вып. | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| **Базовая техника:**   1. Зачет по бросковой технике. 2. Зачет по элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы). 3. Зачет по знаниям правил соревнований.   **Техника ударов ногами ( Аси-вадза)**  1.Боковой удар ногой ребром или пяткой стопы **(Ёко-гири),** 10- махи с поясом, 20- удары с отмашкой рук**.**  2.Боковой удар ногой (голенью или подъемов стопы) **(Маваси – гэри)**  3.Прямой удар назад ногой пяткой стопы 30 захватом за пояс, **(Усиро-гэри) 10-** ломающий в бок, 20 – ломающих ударов вперед**.**  4.Удар подошвой стопы под опорную ногу с боку соперника **(Аси-барай),**30-подсечек, 30-боковых ударов подъемов стопы в область паха с захватом за пояс **(кинтэки),** (Боковая подсечка).  **Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)**  (техника ударов руками в движении вперед-назад)  1.Передвижение вперед назад в боевой стойке**.(Степ)**  2.Передвижение с прямым ударом левой руки.  3.Передвижение с прямым ударом разноименной руки **(Степ – суторэто)** в боевой стойке вперед и назад.  4.Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой **(Степ-джеб-суторэто)** в боевой стойке впред и назад**.**  5.3-х ударная серия: с передвижением вперед-назад **(Суторэто-аппа-фукку-маэни-усиро-ни)** с прямым ударом правой руки – ударом левой руки снизу- с боковым ударом правой руки (На три шага вперед удары наносятся в разноименной стоцки, и эти же удары наносятся на три шага назад).  6.4-х ударная серия: а) с передвижением удар прямой левой рукой в голову- правой рукой прямой удар в корпус – левой рукой боковой удар в голову – правой рукой снизу в голову ( степ-джеб-суторэто-фукку-аппа);  **Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).**  Обратить внимание на разворот – по команде **(Маватэ)** на 180 градусов в конце дорожки.  1.2+ Удар сзади стоящей ногой вперед **(Маэ-гэри).**  2.Удар впереди стоящей ногой **(Маэ-аси).**  3.Удар впереди стоящей ногой **(Маэ-аси)**+2.  4.2+ удар впереди стоящей ногой **(Маэ-аси).**  5.Удар коленом (одиночные) **(Хидза-гэри).**  6.Удар коленями (2 удара на счет) **(Хидза-гэри).**  7.Удар коленом **(Хидза-гэри)** + локоть (одноименно).  8.Удар коленями **(Хидза-гэри)** + локоть (разноименно).  9.Удар коленями (прямой+боковой) **(Хидза –гэри).**  10.Удар ребром стопы **(Ёко-гэри).**  11**.** Удар ребром стопы **(Ёко-гэри)** +2**.**  12.2+ удар ребром стопы **(Ёко – гэри).**  13.Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень **(Маваси-гэдан).**  14. .Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении **(Маваси-степ-гэдан)** +2**.**  15**.**Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус **(Маваси-тюдан).**  16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус **(Маваси-тюдан)** +2**.**  17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову **(Маваси-дзедан) .**  18**.** Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову **(Маваси-дзедан)** +2**.**  19.2+ Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову **(Маваси-дзедан)**  20.Удар пяткой ноги назад **(Усиро-гэри).**  21.Удар пяткой ноги назад **(Усиро-гэри)** +2**.**  22.Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги **(Усиро-маваси-гэри).**  23. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги **(Усиро-маваси-гэри)** +2**.**  **Двух ударные комбинации ногами:**  1.Удар сзади стоящей ногой вперед – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой (Маэ-гери миги – маваси-гэдан хидари).  2.Удар впереди стоящей ногой – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой **(Маэ-гэри хидари – маваси гэдан миги)**.  3.Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой- боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову **(Маваси-гэдан хидари-маваси дзедан миги).**  4.Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову **(Маваси-гэдан хидари-маваси дзедан миги).**  5.Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову- удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги **(Маваси-дзедан миги-усиро-маваси хидари).**  6.Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову- удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги **(Маваси-дзедан хидари-усиро – маваси миги).**  **Работа на лапах с партнером.**  - ударная техника рук, локтей и ног с коленями;  - защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).  **Спарринг:2 боя в шлеме по правилам дайдо-джуку- по 1мин.каждый с разными партнерами.** | | | | |
| **Методические указания при выполнении упражнений по ОФП:**  Поднимание туловища из положения лежа.Упражнение выполняется из положения лежа на спине. Подъем одновременно ног и туловища вверх (склепка). Упражнение выполняется под счет.  Сгибание и разгибание рук в упоре до угла 90:  Выполняется на кулаках; Кулаки на ширине плеч параллельно друг другу. Локти работают вдоль туловища. Нога на ногу.  Выпрыгивание из положения средний сед (угол 90 гр.) | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп - 3-го и 4-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 35 | 20 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,4 | 6,8 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 190 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 60 сек. | 60 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 38 | 25 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Кихон:  Из моно-дачи хайто-уке – нихон –нукитэ-моротэ-учи;  Усиро-маваши-гери;  Маваши-гери дзедан – усиро-маваши-гери;  Хапо-ипон-кумитэ.  Техника-выполнения бросков.  Бросок под воротом «бедро»;  Зацеп изнутри захватом ноги;  Зацеп стопой (пяткой, голенью)  Ката:  Дзион.  Эмпи.  Дзитэ.  **Работа на лапах с партнером.**  - ударная техника рук, локтей и ног с коленями;  - защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).  **Спарринг:2 боя в шлеме - по 2 мин. каждый с разными партнерами.** | | | | |

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и ТП для учебно-тренировочных групп - 5-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Упражнения | Норматив | | |
| Мал. | | Дев. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.) | 50 | 30 | |
| Челночный бег 3х8 м (сек.) | 6,4 | 6,8 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 190 | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 60 сек. | 60 сек. | |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз) | 50 | 30 | |
|  | Специальная подготовка |  | | |
| Кихон:  Из моно-дачи хайто-уке – нихон –нукитэ-моротэ-учи;  Усиро-маваши-гери;  Маваши-гери дзедан – усиро-маваши-гери;  Хапо-ипон-кумитэ.  Техника-выполнения бросков.  Бросок под воротом «бедро»;  Зацеп изнутри захватом ноги;  Зацеп стопой (пяткой, голенью)  Ката:  Дзион.  Эмпи.  Дзитэ.  **Работа на лапах с партнером.**  - ударная техника рук, локтей и ног с коленями;  - защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).  **Спарринг:2 боя в шлеме - по 5 мин. каждый с разными партнерами.** | | | | |

**Вид спорта – футбол**

**Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и Технической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **17 лет** | **18 лет** |
|  | **По ОФП для полевых игроков и вратарей** |  |  |  | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | **-** | **-** | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Бег 30 м (сек.) с высокого старта (сек.) | 6,0 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 300 м (сек.) | - | - | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бег 400 м (сек.) | - | - |  |  |  | 67,0 | 65,0ё | 64,0 | 61,0 | 59,0 | 58,0 |
| 5. | 6-минутный бег | - | - |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |  |
| 6. | 12-минутный бег | - | - |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 | 3250 |
| 7. | Прыжок в длину с/м (см) | - | - | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 | 240 | 250 | 255 |
| 8. | Тройной прыжок с/м (см) | - | - | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 | 610 | 620 | 630 | 640 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (кол-во попаданий) | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 500 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м) | 10,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **По СФП**  **Для полевых игроков** |  |  |  | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | - | - | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
| 2. | Бег 5х30 м с ведением мяча  (сек) | - | - |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 | 23,5 |
| 3. | Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м) | - | - |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
|  | **По технической**  **подготовке**  **для полевых игроков** |  |  |  | | | | | | | | |
| 1. | Удар по мячу на точность(число попаданий) | - | - | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | - | - |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 3. | Жонглирование мячом (количество раз) | - | - | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| 4. | Удар по мячу на дальность (м) | 24 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек) | 12,0 | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек.) | - | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Для вратарей** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2. | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| 3. | Бросок мяча на дальность  (м) |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

**2. Методическая часть**

**2.1. Организация 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 образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 46 недель- непосредственно в условиях МБУ ДО ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводится согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанными МБУ ДО ДЮСШ самостоятельно и утвержденными директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь. По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав учебной группы может составлять 50% от имеющегося.

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

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

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

**2.2.Основы многолетней тренировки спортсменов**

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

Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей;
* многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений;
* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

**2.3.Основные термины и понятия**

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

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

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

**2.4.Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

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

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

***Примерное содержание теоретических занятий***

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие видов спорта в России. Развитие видов спорта в России и за рубежом.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития видов спорта в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы видов спорта. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие спортсменов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы видов спорта. Основные задачи развития видов спорта в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях спортом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения.

Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям избранным видом спорта.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.).

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тема 5. Техника вида спорта

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсмена. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактика в виде спорта

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсмена. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших спортсменов России и мира.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 7. Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки спортсменов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря для проведения занятий и соревнований по видам спорта. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**2.5.Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**2.5.1.Воспитательная работа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Годовой план воспитательной работы .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Участники мероприятий |
| 1 | Разработка и утверждение плана учебно-воспитательной работы  МБУ ДО ДЮСШ №6 | до 01.09. | Директор, зам. директора по УСР, методист,  тренеры-преподаватели, концертмейстеры |
| 2 | Разработка и утверждение плана учебно-воспитательной работы с каждой группой  на 2016-2017 учебный год. | до 01.09. | Тренер-преподаватель |
| 3 | Работа с родителями  (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы) | В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими) | Тренер-преподаватель, родители, обучающиеся |
| 4 | Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению  (запись информации на электронные  носители) | Согласно проведению соревнований | Тренер-преподаватель, методист,  концертмейстер,  родители, обучающиеся |
| 5 | Просмотр тренировок лучших спортсменов России  (на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях) | на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях | Тренер-преподаватель,  обучающиеся |
| 6 | Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России | на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях | Тренер-преподаватель,  Обучающиеся |
| 7 | Встречи с известными спортсменами России | По возможности (Ростов)  на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях | Тренер-преподаватель,  обучающиеся |
| 8 | Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России. | По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД ДЮСШ №6 | Тренер-преподаватель, методист,  концертмейстер,  родители, обучающиеся |
| 9 | Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей,  посвященных Новогодним праздникам. | декабрь, январь | Тренер-преподаватель, методист,  концертмейстер,  родители, обучающиеся |
| 10 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей,  посвященных Дню защиты детей | июнь | Тренер-преподаватель, методист,  концертмейстер,  родители, обучающиеся |
| 11 | Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в учебно-педагогической работе. | По возможности  (2-3 раза в квартал) | Тренер-преподаватель, концертмейстер,  обучающиеся |
| 12 | Посещение исторических мест, экскурсии по городу, прогулки в парках и т.д. | В течение учебного года.  При командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны. | Тренер-преподаватель, концертмейстер,  обучающиеся |
| 13 | Проведение инструктажей по технике безопасности. | В течение учебного года.  При командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны, участие в показательных выступлениях. | Тренер-преподаватель, методист,  концертмейстер,  обучающиеся |
| 14 | Осуществление контроля  за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. | В течение учебного года. | Тренер-преподаватель |

**2.5.2. Психологическая подготовка**

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

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

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

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

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

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

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

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

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

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

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

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

**Предстартовая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

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

* обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

**2.6.Восстановительные средства и мероприятия**

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

***Восстановительные средства и мероприятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| 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  ежедневно,  ежедневно водные  процедуры  закаливающего  характера,  сбалансированное  питание | Чередование  различных  видов нагрузок,  облегчающих  восстановление  по механизму активного  отдыха, проведение  занятий в игровой  форме |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| Перед  тренировочным  занятием,  соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение | З мин |
| Разминка | 10-20 мин |
| Массаж | 5-15 мин |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин  Само-  и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение  общего,  локального  переутомления,  перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании  с классическим массажем  (встряхивание,  разминание) | 3-8 мин |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3 мин  Само-  и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции  кардиореспира-торной системы, лимфоциркуля-ции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа  после  тренировочного занятия | Ускорение  восстановитель-ного  процесса | Локальный  массаж, массаж мышц  спины (включая  шейно-воротниковую зону и паравертебрально) | 8-10 мин |
| Душ - теплый,  умеренно холодный  теплый |  |
| 5-10 мин |
|  |
| Сеансы | 5 мин |
| аэроионотерапий |  |
| Психорегуляция  реституционной  направленности | Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| В середине  микроцикла,  в соревнованиях и свободный  от игр день | Восстановление  работоспособности,  профилактика  перенапряжений | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстанови  тельная  тренировка |
| Сауна, общий массаж | После  восстановительной тренировки |
| После  микроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу  тренировок,  профилактика  перенапряжений | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстанови-  тельная тренировка, туризм |
| Сауна, общий  массаж, душ Шарко,  подводный массаж | После восстанови-  тельной тренировки |
| Психорегуляция  реституционной  направленности | Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| После  макроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу нагрузок,  профилактика  переутомления | Средства те же, что и после микроцикла,  применяются  в течение  нескольких дней | Восстановительные  тренировки  ежедневно |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение  биоритмических,  энергетических,  восстановитель-ных процессов | Сбалансированное  питание, витаминизация,  щелочные минеральные  воды, биологически  активные пищевые добавки | 4500-5500  ккал/день,  режим сна,  аутогенная  саморегуляция |
|  | | | |

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

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

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

***Педагогические средства восстановления включают:***

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

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

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

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

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

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

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

**2.7. Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказами МЗ РФ: от 21.12.2012 №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них», от 01.03.2016 № 134н, приказом Минздравсоцразвития РФ от 02.05.2012 № 441н. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства врачебный контроль за обучающимися осуществляется исключительно ГБУ РО «ЛРЦ №1».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

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

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

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

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

**2.8. Инструкторская и судейская практика.**

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

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

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

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

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

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

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

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