

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г. Торжка»

Принят  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Спортивная школа г. Торжка»  
протокол № 4 от 30.08.2024

Утвержден  
Приказом директора МБУ ДО «Спортивная  
школа г. Торжка»  
от 03.09.2024  
№ 69



**Учебный план  
для дополнительных  
образовательных программ  
спортивной подготовки  
на 2024-2025  
учебный год**

**Пояснительная записка  
к учебному плану дополнительных образовательных программ  
спортивной подготовки на 2024 – 2025 учебный год**

**1. Нормативные документы, регламентирующие формирование учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- лицензия на право ведения образовательной деятельности от 26.12.2014 г. № 478;
- Устав Учреждения.

**2. Организационно – педагогические условия реализации учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

Учебный план является частью дополнительных образовательных программ спортивной подготовки МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка».

Учебный план составлен в соответствии с целью совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения обучающихся. Обеспечивает исполнение требований к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и предусматривает срок освоения программы 8 лет.

**Содержание (разделы) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

В учебном плане учтены обязательные предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

**1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Баскетбол»**

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Общая физическая подготовка	Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов физических упражнений; - формирование социально – значимых качеств личности; - коммуникативные навыки, опыт работы в команде; - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
2	Специальная физическая подготовка	Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта: - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу;

		- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий баскетболом.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.
4	Техническая подготовка	- овладение основами техники баскетбола; - разнообразие технических приемов; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка: - изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил баскетбола; - изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; - изучение тактики своих соперников; - умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий. Теоретическая подготовка направлена на формирование знаний о: - истории развития баскетбола; - значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - этические вопросы спорта; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); - основы спортивной подготовки; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</li> </ul>
6	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде,</li> <li>- развитие организаторских качеств,</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей,</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи.</li> </ul>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,</li> <li>- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.</li> </ul>
8	Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление связи между всеми разделами подготовки;</li> <li>- достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.</li> </ul>

## 2.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Лыжные гонки»

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Общая физическая подготовка	<p>Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов физических упражнений;</li> <li>- формирование социально – значимых качеств личности;</li> <li>- коммуникативные навыки, опыт работы в команде;</li> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul>
2	Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях</li> </ul>

	подготовка	занятий по лыжным гонкам; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий лыжными гонками.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.
4	Техническая подготовка	- обучение и совершенствование техники и тактики лыжных гонок, - освоение комплексов специальных физических упражнений, - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам, - формирование мотивации к занятиям лыжными гонками, - знание официальных правил соревнований по лыжным гонкам, правил судейства.
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Формирование знаний о: - истории развития лыжных гонок; - значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - этические вопросы спорта; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); - основы спортивной подготовки; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Психологическая подготовка: - формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная

		устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.
6	Инструкторская, судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде,</li> <li>- развитие организаторских качеств,</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей,</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи.</li> </ul>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- оценка результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных игровых показателей,</li> <li>- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.</li> </ul>

### 3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спортивная акробатика»

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Общая физическая подготовка	<p>Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной акробатикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов физических упражнений;</li> <li>- формирование социально – значимых качеств личности;</li> <li>- коммуникативные навыки, опыт работы в команде;</li> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul>
2	Специальная физическая подготовка	<p>Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий спортивной акробатикой;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий спортивной</li> </ul>

		<p>акробатикой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства музыкальной выразительности,</li> <li>- выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств,</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности и импровизации.</li> </ul>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.</p>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики спортивной акробатики,</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений,</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности,</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике,</li> <li>- формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой,</li> <li>- знание официальных правил соревнований по спортивной акробатике, правил судейства.</li> </ul>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Формирование знаний о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истории развития спортивной акробатики;</li> <li>- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>- этические вопросы спорта;</li> <li>- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной акробатике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);</li> <li>- основы спортивной подготовки;</li> <li>- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> </ul> Психологическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</li> </ul>
6	Инструкторская, судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде,</li> <li>- развитие организаторских качеств, ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся,</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей,</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи.</li> </ul>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- оценка результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей,</li> <li>- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.</li> </ul>

#### 4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Футбол»

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Общая физическая подготовка	Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом; <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов физических упражнений;</li> <li>- формирование социально – значимых качеств личности;</li> <li>- коммуникативные навыки, опыт работы в команде;</li> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul>
2	Специальная	Задача специальной физической подготовки - развитие

	физическая подготовка	<p>физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий футболом.</li> </ul>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.</p>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение основами техники футбола;</li> <li>- разнообразие технических приемов;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений,</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил футбола;</li> <li>- изучение современной отечественной и зарубежной тактики футбола;</li> <li>- изучение тактики своих соперников;</li> <li>- умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.</li> </ul> <p>Теоретическая подготовка направлена на формирование знаний о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истории развития футбола;</li> <li>- значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>- этические вопросы спорта;</li> <li>- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы спортивной подготовки;</li> <li>- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</li> </ul>
6	Инструкторская, судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде,</li> <li>- развитие организаторских качеств,</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей,</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи.</li> </ul>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,</li> <li>- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.</li> </ul>
8	Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление связи между всеми разделами подготовки;</li> <li>- достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.</li> </ul>

#### **5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Прыжки на батуте»**

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Общая физическая подготовка	<p>Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий прыжками на батуте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов физических упражнений;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально – значимых качеств личности;</li> <li>- коммуникативные навыки, опыт работы в команде;</li> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul>
2	Специальная физическая подготовка	<p>Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий прыжками на батуте;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий прыжками на батуте.</li> <li>- определять средства музыкальной выразительности,</li> <li>- выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств,</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>- освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.</li> </ul>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных). Основные соревнования отдельного годичного цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.</p>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники выполнения акробатических прыжков,</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений,</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности,</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по прыжкам на батуте,</li> <li>- формирование мотивации к занятиям прыжками на батуте,</li> <li>- знание официальных правил соревнований по прыжкам на батуте, правил судейства.</li> </ul>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной</li> </ul>

		<p>состязательной ситуации.</p> <p>Формирование знаний о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истории развития прыжков на батуте;</li> <li>- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>- этические вопросы спорта;</li> <li>- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам на батуте; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);</li> <li>- основы спортивной подготовки;</li> <li>- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</li> </ul>
6	Инструкторская, судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально-значимых качеств личности,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде,</li> <li>- развитие организаторских качеств, ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, проедпрофессиональная подготовка обучающихся,</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей,</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи.</li> </ul>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> </ul>

контроль	оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - оценка результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей, - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
----------	--

Учебный план отражает содержание образовательной деятельности, основными задачами которой является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательная деятельность направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Учебный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (52 недели):**

#### **1. «Баскетбол»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
1	Общая физическая подготовка	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>79</b>	<b>67</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>83</b>	<b>106</b>	<b>112</b>	<b>107</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
4	Техническая подготовка	<b>101</b>	<b>95</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>137</b>	<b>125</b>	<b>137</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
7	Медицинские, медико-	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>12</b>

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль								
8	Интегральная подготовка	32	34	50	67	88	106	112	112
	Итого (час) :	312	312	416	416	520	624	624	624

## 2. «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
1.	Общая физическая подготовка	196	184	242	219	262	300	292	319
2.	Специальная физическая подготовка	60	81	112	156	187	266	258	281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	15	19	83	91	112
4.	Техническая подготовка	47	38	50	93	112	83	83	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	15	18	42	42	47
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	0	11	13	33	33	37
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	11	13	25	33	28
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	832	832	936

## 3. «Спортивная акробатика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
1.	Общая физическая подготовка	115	112	146	58	52	56	75	75
2.	Специальная физическая подготовка	53	53	71	105	111	125	166	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	26	31	42	42
4.	Техническая подготовка	132	135	183	280	280	337	449	449

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	26	26	31	42	42
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	0	15	15	31	42	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	10	10	13	16	16
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	832	832

#### 4. «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
1.	Общая физическая подготовка	50	50	62	68	102	100	93	80
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	36	44	56	60	66
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	43	44	49	50
4.	Техническая подготовка	153	144	196	193	218	125	118	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	36	56	75	75	81
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	0	10	12	12	12	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	13	16	25	50	50	50
8.	Интегральная подготовка	100	106	141	125	124	162	167	173
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

#### 5. «Прыжки на батуте»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		ГНП - 1	ГНП - 2	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	10	10	12	16	16

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	109	106	110	105	125	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	93	90	140	135	162	166	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	26	26	31	58	58
4.	Техническая подготовка	78	84	156	166	200	316	316
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	36	36	44	58	58
6.	Инструкторская, судейская практика	3	3	42	42	50	67	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	10	12	17	17
Общее количество часов в год		312	312	520	520	624	832	832

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.

Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

### 3.Режим работы МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»

Продолжительность учебного года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки составляет 52 недели.

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки»

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
«Спортивная акробатика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
«Футбол»**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
«Прыжки на батуте»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (1 час = 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.
- зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

#### **Календарный учебный график**

Дата начала учебного года – 02 сентября 2024 года.

Дата окончания учебного года – 31 августа 2025 года.

Продолжительность учебного года 52 недель учебно-тренировочных занятий (согласно расписанию), в том числе 3-6 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного городского лагеря, планов индивидуальной работы в период активного отдыха обучающихся.

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансеров.

Для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, тренеров-преподавателей, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающийся, успешно выполнивший все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На дополнительную образовательную программу спортивной подготовки** зачисляются дети по заявлению родителей, достигшие определенного возраста, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра или врача ВФД. Зачисление на программу осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных соревнованиях по избранному виду спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

#### **Контрольные упражнения для зачисления на дополнительную образовательную программу «Баскетбол» (этап начальной подготовки)**

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
	Бег на 14 м		не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

**Контрольные упражнения для зачисления на дополнительную образовательную программу «Лыжные гонки» (этап начальной подготовки)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГНП – 1 г.об.		ГНП – 2 г.об.		ГНП – 3 г.об.	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более					
			11,5	12,0	11,0	11,6	10,7	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			140	130	150	140	160	145
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			30	25	35	30	40	35
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более					
			6,30	7,00	5,50	6,20	5,10	5,40

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ - 1 г.об.		УТГ – 2 г.об.	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более			
			16,0	16,8	15,7	16,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			170	155	180	165
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более			
			4,00	4,15	3,55	4,10

Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более				
			14,20	15,20	13,00	14,40	
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более				
			13,00	14,30	12,10	13,50	
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					

**Контрольные упражнения для зачисления на дополнительную образовательную программу  
«Спортивная акробатика» (этап начальной подготовки)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГНП – 1 г.об.		ГНП – 2 г.об.		ГНП – 3 г.об.	
			мальчик и	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девоч ки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,9	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			7	4	10	6	13	8
1.3.	Наклон из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+3	+3	+5	+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	120	115	130	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее					
			2	1	4	2	4	2
2.2	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	количество раз	не менее					
			10	8	12	10	14	12
2.3	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	не менее					
			5	3	7	5	9	7
2.4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее					
			5	5	5	5	5	5
2.5	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см («мост»). Фиксация положения.	с	не менее					
			5	-	9	-	10	-
2.6	И.п. – лежа на спине. Руки и	с	не менее					

	ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см («мост»). Фиксация положения.		-	5	-	9	-	10
--	---	--	---	---	---	---	---	----

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ - 1 г.об.		УТГ – 2 г.об.	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м	с	не более			
			6,0	6,2	5,9	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7	15	9
1.3.	Наклон из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			140	130	145	135
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,3	9,5	9,1	9,3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее			
			8	6	8	6
2.2.	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	не менее			
			10			
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения.	с	не менее			
			5			
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее			
			5			
2.5	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы («мост»). Фиксация положения.	с	не менее			
			10			
2.6	И.п. – упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90* (ноги вместе). Фиксация положения.	с	не менее			
			12	-	12	-
2.7	И.п. – упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90* (ноги врозь). Фиксация положения.	с	не менее			
			-	10	-	10
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>						

До двух лет	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
-------------	--

**Контрольные упражнения для зачисления на дополнительную образовательную программу «Футбол» (этап начальной подготовки)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГНП - 1		ГНП - 2		ГНП - 3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			-	-	9,30	10,30	9,0	9,9
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			-	-	6,0	6,5	5,7	6,1
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более	
			100	90	120	110	135	120
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20	2,8	3,0
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		не более	
			-	-	8,60	8,80	8,2	8,4
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		не более	
			-	-	11,60	11,80	11,00	11,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее		не менее	
			-	-	5	4	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ - 1		УТГ - 2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более			
			2,20	2,30	2,15	2,25
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более			

			8,70	9,00	8,5	8,8
1.3	Бег на 30 м	с	не более			
			5,40	5,60	5,2	5,4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			160	140	170	150
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более			
			2,60	2,80	2,55	2,75
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более			
			7,80	8,00	7,7	7,9
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более			
			10,00	10,30	9,8	10,1
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее			
			5	4	5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее			
			5	4	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее			
			-	-	8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается			

**Контрольные упражнения для зачисления на дополнительную образовательную программу «Прыжки на батуте» (этап начальной подготовки)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			3		5	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15		15	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост».	см	не менее	

	Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение		45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		