

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБУ ДО «Спортивная школа»)**



**Дополнительная
общеразвивающая образовательная
программа по видам спорта
«Лыжные гонки», «Сноуборд», «Хоккей»**

Срок реализации программы: 4 года

**г. Ханты-Мансийск
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

Цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье-сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта лыжные гонки, сноуборд, хоккей, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей применяемых в программе элементов видов спорта, создает максимальные условия и возможности для физического воспитания и развития детей, элементарного образования, отбора и подготовки одаренных детей к переходу на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта лыжные гонки, сноуборд, хоккей.

1.1. Краткая характеристика видов спорта, элементы которых применяются в работе с обучающимися по Программе:

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX — начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

Классический стиль

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях — в гонке на 55 км — и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до $10-13^\circ$).

Преодоление подъёмов

Подъёмы могут преодолеваются либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами: скользящим шагом (на подъёмах крутизной от 5° до 10°), ступающим шагом (от 10° до 15°), беговым шагом (15° и больше), «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (на соревнованиях не применяется), в отдельных случаях, когда подъём довольно резкий, применяется «ёлочка».

Спуск

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет $140-160^\circ$, для средней стойки угол сгиба коленей $120-140^\circ$ ($120-130^\circ$ у варианта этой стойки, т. н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120° .

Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.

Поворот

Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.

Основные виды лыжных гонок

Марафон

К марафонским дистанциям в лыжном спорте относятся гонки на 50 км у мужчин и 30 км у женщин. При марафоне все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже — 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с масс-стартом

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Гонки преследования.

Гонки преследования (пасьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках пасьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (скиатлон, до июня 2011 года — дуатлон, позже официально переименован лыжебежным Комитетом FIS) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или

свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Крупнейшими международными соревнованиями в лыжных гонках являются зимние Олимпийские игры, проходящие раз в четыре года. Впервые лыжные гонки представлены на этих соревнованиях с 1924 года (женские старты начали проводиться лишь с 1952 года). Современная олимпийская лыжная программа включает в себя соревнования в скиатлоне, индивидуальном спринте, гонке с раздельным стартом, эстафете, командном спринте, масс-старте.

СНОУБОРД, СНОУБОРДИНГ (англ. Snowboarding) - олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Сноубординг зародился в 1960-е годы.

В настоящее время на зимних Олимпийских играх соревнования по сноуборду проводятся в следующих видах:

- параллельный слалом-гигант (мужчины и женщины) представляет скоростной спуск с горы с объездом флажков красного и синего цветов – побеждает тот спортсмен, который пройдет дистанцию быстрее с условием соблюдения всех правил прохождения дистанции;

- хаф-пайп (мужчины и женщины) – соревнования по акробатическому сноуборду, в ходе которых спортсмены перемещаются внутри большой полутрубы, совершая разнообразные трюки и прыжки;

- сноуборд-кросс (мужчины и женщины) – четыре спортсмена одновременно осуществляют спуск по трассе с перепадом высот 100-240 метров с уклоном 15-18 градусов с разнообразными рельефными фигурами; включен в олимпийскую программу с 2006 года;

- слоупстайл в сноуборде (женщины и мужчины) – состоит из выполнения серии акробатических прыжков на пирамидах, трамплинах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всей трассе так, что спортсмен имеет возможность выбора препятствий; будет впервые представлен на Олимпийских играх в Сочи;

- командный параллельный слалом – отличается от гигантского в первую очередь характером, частотой установки и количеством флагов; впервые включен в программу сочинской Олимпиады.

Сноубординг относится к экстремальным видам спорта, поэтому он тесно связан с риском для здоровья. Причем травматизм при катании на сноуборде в два-три раза выше, чем при занятиях горнолыжным спортом.

ХОККЕЙ - это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

История возникновения и развития хоккея с шайбой

Споры о том, где и когда появился хоккей не прекращаются по сей день. Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров, датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру. Но что бы там ни было в Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей. Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры:

- число игроков было уменьшено до семи;
- весь матч от начала до конца игрался одним составом;
- заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника.

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки — 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

Правила хоккея с шайбой на льду (кратко)

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты:

- матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут;
- каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи;
- вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот;
- одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек;
- замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры;
- в хоккее допускается силовая борьба;
- при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой;
- основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов;
- за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта лыжные гонки, сноуборд, хоккей (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) на спортивно-оздоровительном этапе. Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.2. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.3. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в следующих видах спорта: лыжные гонки, сноуборд, хоккей;

- создание условий для физического воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в видах спорта в зависимости от предпочтений и предрасположенности обучающихся к тому или иному виду спорта, культивируемому в Учреждении;

- подготовку к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемых в Учреждении;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, 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 обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.4. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение ограничен. Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 7 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку об отсутствии медицинских противопоказаний для возможности заниматься физической культурой и спортом и

заявление родителей (законных представителей). Порядок и сроки проведения набора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Категория обучающихся (возраст)	Вид спорта	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы (период)
7-17 лет	лыжные гонки	10	15	30	до 17 лет включительно
7-17 лет	сноуборд	10	15	30	до 17 лет включительно
7-17 лет	хоккей	10	15	30	до 17 лет включительно

1.5. Основной эффект и результаты освоения Программы.

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств с направленностью на быстроту, ловкость, гибкость, координацию и силу;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к учебе и общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных обучающихся и молодежи и их ориентация для дальнейших занятий спортом.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися в освоении программного материала – в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке.

Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы обучающимися является успешная сдача нормативов и зачисление обучающихся для обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта по видам спорта, культивируемым в Учреждении

1.6. Оценка качества образования по дополнительной общеразвивающей образовательной программе по видам спорта лыжные гонки, сноуборд, хоккей производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы устанавливаемые федеральными стандартами спортивной подготовки по видам

спорта и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы обучающимися.

1.7. Освоение Программы обучающимися завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения материала по Программе и рекомендованные тренерами-преподавателями для обучения по дополнительным образовательным программам по видам спорта и прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении. Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Лица, демонстрирующие недостаточный уровень подготовки для зачисления их по дополнительным образовательным программам по видам спорта и прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, изъявившие желание продолжить освоение Программы, вправе, при отсутствии противопоказаний по здоровью и наличии согласия родителей, могут продолжить освоение Программы до момента достижения достаточного уровня подготовки для зачисления их по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, или до момента достижения предельного возраста освоения Программы – 18 лет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта лыжные гонки, сноуборд, хоккей:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, и сохранения единого образовательного пространства;
- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития, физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает оптимальную (облегченную) нагрузку на обучающихся, в значительной степени ориентирован на федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также в значительной степени отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по видам спорта;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, Учебный план Программы содержит:

- Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта;
- Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта;
- Физическая подготовка и подвижные игры;
- Освоение элементов и основ техники видов спорта;

Примерный годовой учебный план Программы, включая объемы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в Таблице 2.

Таблица 2. Примерный учебный план

Наименование	Период освоения материала
Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта	Весь период
Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта	Весь период
Физическая подготовка и подвижные игры	Весь период
Освоение элементов и основ техники видов спорта	Весь период
ИТОГО (в астрономических часах)	234

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недель, по 2-3 занятия в неделю, предусматривающий график (расписание) учебных занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3. Примерный годовой учебно-тематический план

Наименование	Количество часов
Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта	16
Физическая подготовка и подвижные игры	170
Освоение элементов и основ техники видов спорта	44
Контрольные испытания, тесты, соревнования	4
ИТОГО (в астрономических часах)	234

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по

представлению тренеров-преподавателей с учетом специфики Программы, особенностей видов спорта и возрастных особенностей обучающихся.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности обучения и методика работы в рамках Программы. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой, спортом и избранным видом спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в избранных видах спорта (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации, силы).

Обучение в рамках Программы осуществляется строго с учетом возраста обучающихся на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Тренер-преподаватель ставит перед обучающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Теоретический материал в рамках Программы ориентирован на ознакомление обучающихся с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание в рамках учебного материала уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью избранных видов спорта в системе российского и мирового спорта. Знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по

координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение техники вида спорта в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам избранных видов спорта.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у обучающихся постоянный интерес к учебно-тренировочным занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные обучающиеся по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренеров-преподавателей по видам спорта к занятиям по овладению техникой избранных видов спорта и ее исполнению на спортивных снарядах или с использованием спортивного снаряжения. Разучивание техники осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать

уровню спортивно-технической подготовки обучающихся. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению обучающихся страховке и само страховке. В целях развития у обучающихся устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям, удовлетворения потребности в играх, в учебно-тренировочные занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 4.

Таблица 4. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса
Теоретическая подготовка	Беседа	Объяснительно-иллюстративный метод
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Игровые и соревновательные упражнения
Техническая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление. Разбор ошибок и результатов

3.2. Содержание работы.

3.2.1. Предметная область «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта»

«ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВИДОВ СПОРТА» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП):

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика видов спорта, выдающиеся российские спортсмены и спортивные команды, «звезды» мирового спорта; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и избранными видами спорта.

3.2.2. Предметная область «Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта».

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СРОКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ):

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

ЭЛЕМЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Упражнения для развития силы: поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в вися на низкой жерди или перекладине, удержание положения прогнувшись лежа на животе, в вися на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°, лазание и передвижение в вися на гимнастической стенке, приседания на двух ногах у опоры и без, сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития гибкости: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты» и «шпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры, движения с гимнастической палкой в различных хватах.

Упражнения для развития прыгучести и быстроты: прыжки со скакалкой, прыжки с места на горку матов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в высоту, пробегание отрезков (10м) на скорость, лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Акробатические упражнения: группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки); перекувылты в группировке вперед-назад; перекувылты в положении «лодочка» влево, вправо; кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений; стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев; из упора присев прыжком стойка на голове; стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой; мост из положения лежа на спине и стоя; переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

Упражнения из спортивной гимнастики (для групп начиная со второго года подготовки):

упоры: удержание положений на полу - упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (40см); прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях;

висы: висы на перекладине; перехваты руками в вися с продвижением влево, вправо; качи, размахивания в вися; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис сзади; из вися подъем переворотом в упор; с прыжка вис углом;

Упражнения для развития равновесия: равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну с носка, на носках; прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне).

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

«ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ОСНОВ ТЕХНИКИ ВИДОВ СПОРТА»:

Для групп, специализирующихся в лыжных гонках:

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

Стойки при спуске:

- основная;
- передняя;
- задняя.

Способы поворотов:

- повороты переступанием;
- повороты рулением;
- повороты махом.

Для групп, специализирующихся в сноуборде:

Специальная физическая подготовка с элементами сноуборда: спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения; спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств; спуски на роликовых досках, маутинбордах.

Специальная технико-тактическая подготовка с элементами сноуборда: обучение начальной стойке; обучение основам резаного поворота, плоскому ведению сноуборда; обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой выполнения поворотов; развитие динамического равновесия, падения; освоение и совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде.

Для групп, специализирующихся в хоккее:

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. В современном хоккее техника приемов зависит от скоростных, силовых качеств и выносливости игроков.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- технику катания на коньках;
- технику владения клюшкой;
- технику комплексных приемов.

Неправильно поставленная техника катания серьезно влияет на эффективность игрока, поскольку увеличивает его энергозатраты во время тренировок и игры, повышает риск травм и переломов. Основы правильной техники катания закладываются с **5 до 7 лет**. Родителям необходимо с самого начала серьезно подходить к выбору коньков. Лёгкие и хорошо защищённые коньки стоят дороже, зато избавят ребёнка от каких-либо неудобств и обеспечат комфорт во время тренировочного процесса.

С 7 до 10 лет обучающиеся оттачивают технику катания вперед, назад, ударным шагом, повороты, виражи, старт и торможение. Также они учатся правильно держать клюшку, начиная с более простых упражнений (ведение шайбы широким и узким дриблингом, с удобной и неудобной стороны) и затем переходя к более сложным техникам, например, к отработке всевозможных обманных движений. В этом же возрасте начинается освоение техники приема и передачи шайбы, техники броска шайбы; необходимо добиться, чтобы обучающийся осуществлял броски с опорной ноги, отрабатывая броски на земле. Уделяется внимание игре «в пас», чтобы обучающийся научился поиску свободного партнера и осуществлению передачи.

В 12-14 лет параллельно с отработкой техники катания и владения клюшкой начинают отрабатываться тактические навыки. Учебно-тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения функции половых желез. Большое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется общефизической и функциональной подготовке: упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств.

У юношей с 14 до 17 лет возрастает абсолютная и относительная сила, а также общая и специальная выносливость. Поэтому тренировки содержат больше упражнений для совершенствования силового катания, наработки навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой, техники кистевого броска, короткого броска с подщелкиванием, техники приема и передачи шайбы. Много времени уделяется технике отбора шайбы, силовым приемам, единоборствам.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.3.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения учебно-тренировочных занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя:

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время учебно-тренировочных занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении; обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от учебно-тренировочных занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Перед началом очередного учебно-тренировочного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж; знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью

тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к учебно-тренировочному занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу тренировки отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от учебно-тренировочных занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

3.3.3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

3.3.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из мест проведения занятий;

- в случае учебно-тренировочных занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, обучающимся по Программе переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать 2 часов. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет не более 6 астрономических часов.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочных нагрузок

Категория занимающихся	Количество часов в неделю	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год
7-17 лет	6	3	234

3.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей образовательной:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1
Основные	-	1

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Оценка качества обучения по Программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта производится на основе выполнения обучающимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 7-8 лет	девочки 7-8 лет
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			8,0	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	110
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+/-0	+/-0
5	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3.30	3.40

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 9-11 лет	девочки 9-11 лет
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			7,5	7,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+/-0	+/-0
5	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3.10	3.20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 12-14 лет	девочки 12-14 лет
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более	
			11,0	11,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+2
5	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,50	6,20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 15-17 лет	девочки 15-17 лет
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			18	19
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
4	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+4
5	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,00	5,15

4.3. Решение о переводе обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта или программу спортивной подготовки по виду спорта, принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе.