

**ПРИНЯТО**  
Педагогический совет  
МБУ ДО ДЮСШ №6  
Протокол № 1 от 28.08.2017г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
Н.П. Грецкая  
Приказ № 23-УСО от 01.09.2017 г.



## Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ № 6 на 2017-2022 учебный год



<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	6
1.2.Комплектование, продолжительность обучения	7-8
1.3.План распределения учебных часов	9-18
1.4.Контрольно-переводные нормативы по видам спорта	19-55
2. Методическая часть	56
2.1.Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания	56
2.2.Основы многолетней тренировки	56
2.3.Основные термины и понятия	57
2.4.Теоретическая подготовка	58
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	61
2.5.1.Воспитательная подготовка	61
2.5.2.Психологическая подготовка	67
2.6. Восстановительные средства и мероприятия	71
2.7.Врачебный контроль	76
2.8.Инструкторская и судейская практика	77

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

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

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
- Указ Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Постановление Правительства РФ от 26 февраля 2014 г. № 151 «О формировании и ведении базовых (отраслевых) перечней государственных и муниципальных услуг и работ, формировании, ведении и утверждении ведомственных перечней государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых федеральными государственными учреждениями, и об общих требованиях к формированию, ведению и утверждению ведомственных перечней государственных (муниципальных) услуг и работ, оказываемых и выполняемых государственными учреждениями субъектов Российской Федерации (муниципальными учреждениями)».
- Распоряжение Правительства РФ от 30 апреля 2014 г. № 722-р. «О плане мероприятий ("дорожная карта") "Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки".
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008.
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 17.12.2015 № 1194 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2013 N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2014 г. № 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 694 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012 г. N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 июня 2014 года N 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. № 1225 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство».
- Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Областной Закон Ростовской области от 29.07.2009 № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области».
- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 20.09.2012 №805 «Об утверждении административного регламента № АР-097-14-Т муниципальной услуги «Предоставление дополнительного образования в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей».
- Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 29.12.2015 № 1333 «Об утверждении порядка формирования и финансового обеспечения выполнения муниципального задания на оказание муниципальных услуг (выполнение работ) в отношении муниципальных учреждений города Ростова-на-Дону».
- Муниципальная программа «Развитие системы образования города Ростова-на-Дону», утвержденная постановлением Администрации города Ростова-на-Дону от 30 сентября 2014 г. N 1110.
- Постановление Правительства Ростовской области от 29.12.2014 № 903 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Ростовской

областью или муниципальными образованиями Ростовской области и осуществляющие спортивную подготовку».

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 6 Первомайского района города Ростова-на-Дону.

Основной целью образовательной программы является:

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

Основными задачами являются:

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

Нормативная часть программы определяет:

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

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

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

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

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

## **1. Нормативная часть.**

### **1.1. Учебный план.**

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

В содержание Учебного плана входят следующие разделы:

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

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

### **1.3. План распределения учебных часов учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Приложение №2**



спортивной подготовки (по не олимпийским видам спорта)		2 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		3 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		свыше 1 года	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>итого:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	тренировочный/ спортивной специализации	1 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	14	14
		2 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		до 2-х лет	0	0	0	0	0	0	0	14	14
		3 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4 год обучения	0	0	0	10	0	0	0	12	22
		5 год обучения	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		свыше 2-х лет	0	0	0	0	0	0	0	12	22
		<b>итого:</b>	0	0	0	10	0	0	0	26	36
	совершенствования спортивного мастерства	до 1 года	0	0	0	7	0	0	0	20	27
		свыше 1 года	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>итого:</b>	0	0	0	7	0	0	0	20	27
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>519</b>	<b>217</b>	<b>103</b>	<b>113</b>	<b>44</b>	<b>121</b>	<b>230</b>	<b>280</b>	<b>1627</b>	
<i>в том числе приняты в ДЮСШ впервые</i>		<i>100</i>	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>275</i>	





		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	37%	<b>116</b>	33%	<b>137</b>	11%	<b>57</b>	11%	<b>69</b>	10%	<b>73</b>	10%	<b>83</b>	10%	<b>93</b>	9%	<b>112</b>	9%	<b>122</b>	9%	<b>131</b>
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	15%	<b>47</b>	15%	<b>63</b>	23%	<b>120</b>	23%	<b>143</b>	22%	<b>160</b>	22%	<b>183</b>	22%	<b>206</b>	20%	<b>250</b>	20%	<b>270</b>	20%	<b>191</b>
3.	Техническая подготовка (избранный вид)	44%	<b>137</b>	46%	<b>191</b>	49%	<b>255</b>	49%	<b>306</b>	50%	<b>364</b>	50%	<b>416</b>	50%	<b>468</b>	52%	<b>649</b>	52%	<b>703</b>	52%	<b>757</b>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	<b>3</b>	2%	<b>8</b>	5%	<b>26</b>	5%	<b>31</b>	5%	<b>36</b>	5%	<b>41</b>	5%	<b>47</b>	5%	<b>62</b>	5%	<b>68</b>	5%	<b>73</b>
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2%	<b>6</b>	3%	<b>13</b>	10%	<b>52</b>	10%	<b>62</b>	11%	<b>80</b>	11%	<b>92</b>	11%	<b>103</b>	12%	<b>150</b>	12%	<b>162</b>	12%	<b>175</b>
6.	Восстановительные мероприятия	1%	<b>3</b>	1%	<b>4</b>	2%	<b>10</b>	2%	<b>13</b>	2%	<b>15</b>	2%	<b>17</b>	2%	<b>19</b>	2%	<b>25</b>	2%	<b>27</b>	2%	<b>29</b>
	<b>Итого часов в год</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>	<b>1352</b>	<b>100%</b>	<b>1456</b>

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки / кол-во часов в год																	
		Спортивно-оздоровительные группы		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
				До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы		
1.	ОФП (общая физическая подготовка)		<b>259</b>		<b>259</b>	83%	<b>345</b>	22%	<b>114</b>	22%	<b>137</b>	18%	<b>131</b>	16%	<b>133</b>	16%	<b>150</b>		
2.	СФП (специальная физическая подготовка)							23%	<b>119</b>	23%	<b>144</b>	23%	<b>167</b>	24%	<b>200</b>	24%	<b>225</b>		
3.	Техническая подготовка	8%	<b>25</b>	8%	<b>25</b>	8%	<b>33</b>	23%	<b>120</b>	23%	<b>144</b>	24%	<b>175</b>	20%	<b>166</b>	20%	<b>187</b>		
4.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	4%	<b>21</b>	4%	<b>25</b>	5%	<b>36</b>	6%	<b>50</b>	6%	<b>56</b>		
5.	Теоретическая подготовка	5%	<b>16</b>	5%	<b>16</b>	5%	<b>21</b>	9%	<b>47</b>	9%	<b>56</b>	10%	<b>73</b>	11%	<b>92</b>	11%	<b>103</b>		

6.	Контрольные испытания	4%	12	4%	12	4%	17	14%	73	14%	87	15%	109	17%	141	17%	159
7.	Соревнования	-	-	-	-	-	-										
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	5%	26	5%	31	5%	37	6%	50	6%	56
	<b>Итого часов в год</b>	100%	312	100%	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
(программа спортивной подготовки)**

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

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

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

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

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ  
(программа спортивной подготовки)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки /кол-во часов в год																			
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год		1-й год		2-й год		3-й год	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготов)	37%	<b>116</b>	35%	<b>146</b>	27%	<b>141</b>	20%	<b>125</b>	20%	<b>146</b>	20%	<b>166</b>	20%	<b>187</b>	15%	<b>187</b>	15%	<b>203</b>	15%	<b>219</b>
2.	СФП (специальная физическая подготов)	34%	<b>106</b>	34%	<b>141</b>	30%	<b>156</b>	28%	<b>175</b>	28%	<b>204</b>	28%	<b>233</b>	28%	<b>262</b>	20%	<b>250</b>	20%	<b>270</b>	20%	<b>291</b>
3.	Техническаяподготов (избранный вид)	27%	<b>84</b>	28%	<b>117</b>	39%	<b>203</b>	45%	<b>281</b>	45%	<b>327</b>	45%	<b>375</b>	45%	<b>421</b>	55%	<b>686</b>	55%	<b>744</b>	55%	<b>801</b>

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	3	1%	4	2%	10	3%	18	3%	22	3%	25	3%	28	4%	50	4%	54	4%	58
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация.	1%	3	2%	8	2%	10	4%	25	4%	29	4%	34	4%	38	6%	75	6%	81	6%	87
	<b>Итого часов в год</b>	100%	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100%	1248	100%	1352	100%	1456

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КУДО  
(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

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

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки - количество часов в год		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		До 1 года		2 года		3 года	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	51%	<b>160</b>	48%	<b>224</b>	38%	<b>237</b>	31%	<b>224</b>	31%	<b>257</b>	31%	<b>290</b>	20%	<b>228</b>	20%	<b>250</b>	20%	<b>270</b>
2	СФП (специальная техническая подготовка)	18%	<b>55</b>	20%	<b>94</b>	26%	<b>162</b>	28%	<b>204</b>	28%	<b>232</b>	28%	<b>262</b>	30%	<b>344</b>	30%	<b>374</b>	30%	<b>406</b>
3	Техническая подготовка (избранный вид)	24%	<b>74</b>	24%	<b>112</b>	26%	<b>162</b>	30%	<b>218</b>	30%	<b>250</b>	30%	<b>280</b>	40%	<b>458</b>	40%	<b>500</b>	40%	<b>540</b>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПП.	5%	<b>15</b>	6%	<b>28</b>	4%	<b>24</b>	4%	<b>30</b>	4%	<b>34</b>	4%	<b>38</b>	3%	<b>34</b>	3%	<b>38</b>	3%	<b>40</b>
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1%	<b>4</b>	1%	<b>5</b>	5%	<b>32</b>	6%	<b>44</b>	6%	<b>50</b>	6%	<b>56</b>	6%	<b>68</b>	6%	<b>74</b>	6%	<b>82</b>
6	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	1%	<b>4</b>	1%	<b>5</b>	1%	<b>7</b>	1%	<b>8</b>	1%	<b>9</b>	1%	<b>10</b>	1%	<b>12</b>	1%	<b>12</b>	1%	<b>14</b>
	<b>Итого часов в год</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>468</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1144</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>	<b>1352</b>

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)  
(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки- количество часов в год													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	47%	<b>147</b>	44%	<b>183</b>	37%	<b>192</b>	37%	<b>230</b>	35%	<b>255</b>	35%	<b>292</b>	35%	<b>328</b>
2	СФП (специальная техническая подготовка)	16%	<b>50</b>	17%	<b>69</b>	26%	<b>136</b>	26%	<b>162</b>	28%	<b>204</b>	28%	<b>232</b>	28%	<b>262</b>
3	Техническая подготовка (избранный вид)	24%	<b>73</b>	25%	<b>104</b>	26%	<b>136</b>	26%	<b>162</b>	28%	<b>204</b>	28%	<b>232</b>	28%	<b>262</b>
4	Тактическая, теоретическая,	5%	<b>16</b>	6%	<b>25</b>	4%	<b>20</b>	4%	<b>25</b>	3%	<b>21</b>	3%	<b>25</b>	3%	<b>28</b>

	психологическая подготовка. КПН.														
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7%	<b>22</b>	7%	<b>30</b>	6%	<b>30</b>	6%	<b>38</b>	5%	<b>36</b>	5%	<b>42</b>	5%	<b>46</b>
6	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	1%	<b>4</b>	1%	<b>5</b>	1%	<b>6</b>	1%	<b>7</b>	1%	<b>8</b>	1%	<b>9</b>	1%	<b>10</b>
	<b>Итого часов в год</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)  
(программа спортивной подготовки)**

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

Итого часов в год	100%	312	100%	468	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100	1248	100	1352	100	1456
-------------------	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ФУТБОЛУ**  
(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)

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



**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ДЗЮДО**  
**(образовательная программа: общеобразовательная программа, дополнительная предпрофессиональная)**

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

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки - количество часов в год													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	50%	<b>156</b>	50%	<b>234</b>	17%	<b>88</b>	17%	<b>106</b>	17%	<b>124</b>	17%	<b>142</b>	17%	<b>160</b>
2	СФП (специальная техническая подготовка)	30%	<b>94</b>	30%	<b>141</b>	21%	<b>110</b>	21%	<b>130</b>	21%	<b>154</b>	21%	<b>175</b>	21%	<b>197</b>
3	Техническая подготовка (избранный вид)	15%	<b>47</b>	15%	<b>71</b>	46%	<b>240</b>	46%	<b>288</b>	46%	<b>334</b>	46%	<b>382</b>	46%	<b>431</b>

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. КПН.	4%	12	4%	17	9%	46	9%	56	9%	66	9%	74	9%	83
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	-	6%	30	6%	36	6%	42	6%	50	6%	55
6	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль	1%	3	1%	5	1%	6	1%	8	1%	8	1%	9	1%	10
	<b>Итого часов в год</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>468</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>

**ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КИКБОКСИНГУ  
(образовательная программа: дополнительная предпрофессиональная)**

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

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

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

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

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

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

а) На спортивно-оздоровительном этапе:

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

б) На этапе начальной подготовки:

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

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

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

г) На этапе спортивного совершенствования мастерства:

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

Приложение №3  
к образовательной программе  
МБУ ДО ДЮСШ №6  
(2017-2018 учебный год)

**ОТДЕЛЕНИЕ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ДЛЯ ГРУПП**  
**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения**

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

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

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

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-го - 5-го годов обучения**

№ П/П	качество	норматив	оценка
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
5	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
6	Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз

			"2" - 7 раз "1" - 6 раз
7	Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
8	Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
9	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, хват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
10	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Для 2 взрослого разряда – сдано из 7-ми балльной системы – 35 баллов			
Для 1 взрослого разряда – сдано из 8-ми балльной системы – 40 баллов			
Для КМС - сдано из 9-ми балльной системы – 45 балл			
Для 3 взрослого разряда действует норматив 2 взрослого разряда– 35 балл			
Для юношеских разрядов – 35 баллов			

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

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

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

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

**ОТДЕЛЕНИЕ: СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**  
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**  
**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1-ГО, 2-ГО и 3-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

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

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

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

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП - 1-5 го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

группа	оценка	ОФП												СФП									
		Скоростные качества		скоростно-силовые качества				сила						координация		гибкость						сила	
		Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стойках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стойках (не менее 10 с)
ТГ 1	3	4,5	4,8	16	10	130	125	10	8	5	5	30	20	10	10	5	5	5	5	10	10	12	10
	4	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	6	6	32	22	10	10	5	5	5	5	10	10	13	11
	5	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	7	7	33	23	10	10	5	5	5	5	10	10	14	12
ТГ 2	3	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	5	5	32	22	10	10	6	6	6	6	10	10	12	10
	4	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	6	6	6	6	10	10	13	11
	5	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	6	6	6	6	10	10	14	12
ТГ 3	3	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	7	7	7	7	10	10	12	10
	4	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	7	7	7	7	10	10	13	11
	5	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	8	8	35	25	10	10	7	7	7	7	10	10	14	12
ТГ 4	3	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	6	6	34	24	10	10	8	8	8	8	10	10	12	10
	4	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	7	7	35	25	10	10	8	8	8	8	10	10	13	11
	5	4,25	4,55	21	15	145	140	15	13	8	8	36	26	10	10	8	8	8	8	10	10	14	12
ТГ 5	3	4,30	4,60	20	14	142	137	16	12	6	6	35	25	10	10	9	9	9	9	10	10	12	10
	4	4,25	4,55	21	15	145	140	17	13	7	7	36	26	10	10	9	9	9	9	10	10	13	11
	5	4,20	4,50	22	16	148	143	18	14	8	8	37	27	10	10	9	9	9	9	10	10	14	12

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

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



**ОТДЕЛЕНИЕ: ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**  
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**  
**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1-ГО, 2-ГО И 3-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

№	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка									
				5		4		3		2		1	
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (3+10 м)	6-7	НП-1	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0
		7-8	НП-2,3	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	Больше 10.0	Больше 10.0
2.	Подъем прямых ног из виса до виса углом	6-7	НП-1	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1
		8	НП-2,3	20	20	15	15	10	10	5	5	3	3
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки-ноги на полу)	6-7	НП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		8	НП-2,3	30	30	20	20	15	15	10	10	5	5
4.	Подтягивание в висе, дев. - в висе лежа (кол-во раз)	6-7	НП-1	4	4	3	3	2	2	1	1		
		8	НП-2,3	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
5.	Напрыгивание на возвышение (7 - 8 лет - 30см) за 30 с (кол-во раз)	6-7	НП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
		8	НП-2,3	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
6.	Прыжок в длину с места (см)	6-7	НП-1	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100

		8	НП-2,3	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	6-7	НП-1	8	5	6	4	5	3	4	2	3	1
		8	НП-2,3	10	7	8	5	7	4	6	3	5	2
8.	Мост	6-7	НП-1	Мост наклоном назад, руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены		Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)		Руки отклонены от вертикали до 60, ноги немного согнуты		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45		Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45	
		8	НП-2,3										
9.	Наклоны вперед из положения стоя	6-7	НП-1	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками		То же, но с удержанием руками		Касание ног грудью, кисти на полу		Касание ног грудью		Касание головой согнутых ног	
		8	НП-2,3										
10.	Шпагат	6-7	НП-1	Два шпагата, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые.		Один шпагат, туловище вертикально, Руки в стороны, ноги прямые		То же, ноги почти полностью касаются пола, руки в стороны		То же, ноги лодыжками касаются пола		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	
		8	НП-2,3										
11.	10 «качей» (с) 7 -10 лет по секундомеру,	6-7	НП-1	14,0	13,0	13,8	12,8	13,6	12,6	13,3	12,3	13,0	12,0
		8	НП-2,3	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз)	6-7	НП-1	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4
		8	НП-2,3	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6

*Примечание:* Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.  
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее 36 баллов за выполнение 12 нормативов по ОФП и СФП.

2. Техническая подготовленность: реализовать обучение и уверенное выполнение элементов, обозначенных в таблице в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой.
3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и тренировочной группой.

**Вид спорта – дзюдо**

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

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

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

Раздел подготовки	Упражнения
ОФП	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз)
	Бег 30 м (сек.)
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз, б.у.)
	Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.)
СФП	Перевороты на мосту «маятник» (кол-во раз, б.у.)
	<b>Броски:</b> Бросок через бедро с захватом за отворот и рукав(кол-во раз за 1 мин.)

	Задняя подножка (кол-во раз за 1 мин.)
	Зацеп изнутри
	Бросок через спину (захват произвольный)
	<b>Приёмы:</b>
	Удержание с боку с захватом из-под руки (сек.)
	Удержание поперёк захватом дальней руки (сек.)
	Удержание со стороны головы захватом пояса из- под руки (сек.)

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

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

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

	Упражнения	До 14 лет
--	------------	-----------

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

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

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

СФП	10 бросков партеров через спину на время	Индивидуальный норматив
-----	--	-------------------------

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп  
3-го года обучения (15 лет) по технике 2 кю, синий пояс.**

Техника 2 кю, синий пояс

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

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

Раздел подготовки	Упражнения	До 15 лет					
		До 52 кг		До 74 кг		Св. 74 кг	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
ОФП	Бег 30 м (сек.)	5,1	4,7	6,0	4,8	6,4	5,2
	Бег 800 м (сек.)	2,40	2,30	2,45	2,34	2,50	2,38
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	18	8	16	6	12
	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	12	8	10	6	8

СФП	Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз)	36	32
	10 бросков партеров через спину на время	Индивидуальный норматив	

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп  
4-го и 5-го годов обучения (15 лет) по технике 2 кю, синий пояс.**

Техника 1 кю, коричневый пояс

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

**Вид спорта – кикбоксинг**

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	7
	Приседание (30 сек.)	22	18
	Наклон вперед из положения стоя (удержание, сек.)	2	2

	Подъём туловища из положения лежа на спине «в складку» (кол-во раз, б.у.)	15	8
Техническая подготовка	<p>Техника ударов на месте (по 10 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (п) прямой(г); (з) прямой(г);</li> <li>• (п) фронт-кик(к); (з) фронт-кик(к);</li> </ul> <p>Техника защиты на месте (по 10 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уклон вовнутрь; уклон наружу</li> <li>• нырок вовнутрь; нырок наружу</li> </ul> <p>Техника комбинаций на месте (по 10 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (п) прямой + (з) прямой</li> <li>• (п) фронт-кик + (п) прямой;</li> <li>• (з) фронт-кик + (з) прямой</li> </ul> <p>Техника ударов в движении (по 10 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (п) прямой(г) с шагом вперёд;</li> <li>• (п) прямой(г) с шагом назад</li> <li>• (з) прямой(г) с шагом вперёд;</li> <li>• (з) прямой(г) с шагом назад</li> </ul> <p>Техника комбинаций в движении (по 10 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (п) прямой(г) +(з) прямой с шагами вперёд</li> <li>• (п) прямой(г) +(з) прямой с шагами назад</li> <li>• (п) фронт-кик +(з) фронт-кик с шагами вперёд</li> <li>• фронт-кик(к) + прямой(г) с шагами вперёд со сменой стойки</li> <li>• (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) прямой с шагами вперёд</li> </ul>		

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, б.у.)	20	12
	Приседание (30 сек.)	24	20
	Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.)	3	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	15	10
Техническая подготовка	<p align="center"><u>Технический тест без перчаток:</u></p> <p>Техника ударов на месте (по 5 повторений): (п) прямой(г); (з) прямой(г); (п) прямой(к); (з) прямой(к)</p>		



	<p>(п) снизу; (з) снизу  (п) фронт-кик(к); (з) фронт-кик(к); (п) раундхаус-кик(к); (з) раундхаус-кик(к) Техника ций на месте (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) прямой;  (п) снизу + (з) прямой; (п) прямой + (з) снизу  (п) фронт-кик + (з) прямой +(п) снизу;  (п) прямой +(з) раундхаус-кик; (з) прямой +(п) раундхаус-кик  (з) фронт-кик + (п) прямой + (з) прямой  (п) фронт-кик +(п) снизу + (з) прямой  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) прямой(г) с шагами вперед, назад;  (п) прямой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад  (з) прямой(г) с шагами вперед; (з) прямой(г) с шагом назад  (п) снизу, (з) снизу с шагами вперед, назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) прямой(г) +(з) прямой(к) с шагами вперед  (п) снизу(г) +(з) прямой с шагами назад  (п) фронт-кик +(з) раундхаус-кик с шагами вперед  (п) раундхаус-кик (к) +(з) раундхаус-кик (к) с шагами вперед  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой +(з) прямой с шагами вперед  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой +(з) прямой с шагами назад  <u>Технический тест с партнёром:</u>  *(8 раундов по 1,5 мин.)</p>	
--	---	--

Атака	Ответ
1;2 Прямые удары передней и задней рукой	Подставки, отбивы, уклоны, отклоны
3;4 Удары снизу передней и задней рукой	Подставки, отбивы, уклоны, отклоны
5;6 (п) и (з) фронт-кик (к)	Подставки, отбивы, отходы
7;8 (п) и (з) раундхаус-кик	Подставки, отходы, отклоны

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

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.

ОФП	Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, б.у.)	30	20
	Приседание (30 сек.)	28	24
	Наклон вперед из положения стоя (удержание,сек.)	4	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	25	18
Техническая подготовка	<p style="text-align: center;"><u>Технический тест без перчаток:</u></p> <p>Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой (г); (з) прямой(г); (п) прямой(к); (з) прямой(к)  (п) снизу (г); (з) снизу(г); (п) боковой(г); (з) боковой(г)  (п) фронт-кик(г); (з) фронт-кик(г) (п) сайд-кик(к); (з) сайд-кик(к)  <i>(п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г)</i></p> <p>Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) снизу; (п) снизу + (з) прямой  (п) прямой + (з) боковой; (з) прямой + (п) боковой  (п) прямой +(п) сайд-кик; (з) прямой + (п) сайд-кик  (п) раундхаус-кик(к) + (з) боковой;  (з) фронт-кик + (п) боковой  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой  (п) прямой + (з) снизу + (п) раундхаус-кик(к)</p> <p>Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами вперед, назад  (п) боковой (г), (з) боковой (г) с шагами вперед, назад  (з) прямой (г) с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) снизу (г) с шагами влево-назад, вправо-назад</p> <p>Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) прямой + (з) снизу с шагами вперед, назад  (п) снизу + (з) прямой с шагами вперед, назад  (п) прямой + (з) прямой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик(к) + (з) раундхаус-кик  (п) фронт-кик(г) + (з) раундхаус-кик (к)  раундхаус-кик/сайд-кик с шагами вперед  (з) прямой + (п) прямой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик(г) + (п) прямой + (з) боковой  (з) фронт-кик + (п) раундхаус-кик + (з) боковой</p>		

<u>Технический тест с партнёром:</u> *(8 раундов по 1,5 мин.)	
Атака	Ответ
1;2 Боковые удары передней и задней рукой	Подставки, отбивы, нырки, отклоны
3;4 Прямые удары передней и задней рукой	Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым
5;6 (п) и (з) сайд-кик (к)	Подставки, отбивы, отходы
7;8 (п) и (з) раундхаус-кик, фронт-кик	Подставки, отходы, отбивы+ контратака (п) или (з) прямым
9 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности	
10 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности	

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Продольный шпагат (сек.)	10	10
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)	10	4
	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,8
	Бег 1000 м. (мин.)	4,00	5,00
	Прыжок в длину с места (см)	200	180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	40	18
Техническая подготовка	<u>Технический тест без перчаток:</u> Техника ударов на месте (по 5 повторений): (п) прямой (к); (з) прямой (к); (п) боковой (г); (з) боковой (г) (п) снизу (г); (з) снизу (г); (п) сайд-кик(г); (из обеих стоек); (п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г);(з) сайд-кик(г) (п) хилл-кик(г); (з) хилл-кик(г)		
	Техника комбинаций на месте (по 5 повторений): (п) снизу + (з) боковой; (з) снизу + (п) боковой уклон + (п) прямой; уклон + (з) прямой; нырок + (п) боковой; нырок + (з) боковой; (п) прямой +(з) прямой + (п) сайд-кик (п) раундхаус-кик(г) + (п) прямой + (з) прямой		

	<p>(п) прямой + (з) прямой + (п) раундхаус-кик(к)  (з) фронт-кик + (п) боковой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой + (п) раундхаус-кик(к)  Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) боковой(г), (з) боковой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад  Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) боковой + (з) прямой с шагами вперёд, назад  (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд  (п) прямой + уклон + (п) прямой;  (з) прямой + уклон + (з) прямой  (п) снизу + (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд, назад  (п) снизу + (з) боковой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик (к) / сайд-кик(г)+ (з) раундхаус-кик  (п) боковой + (з) прямой + раундхаус-кик/сайд-кик  (п) прямой + (з) прямой + (п) прямой <i>(с от шагом назад)</i> + (з) хилл-кик  (п) фронт-кик (г) + (п) боковой + (з) прямой + (п) сайд-кик</p> <p style="text-align: center;"><u>Технический тест с партнёром:</u>  *(8 раундов по 1,5 мин.)</p>	
Атака	Ответ	
1;2 Боковые удары передней и задней рукой	Подставки, отбивы, нырки, отклоны	
3;4 Прямые удары передней и задней рукой	Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым	
5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), раундхаус-кик, фронт-кик	Подставки, отбивы, отходы	
7;8 (п) или (з) прямой, боковой + (п) или (з) сайд-кик раундхаус-кик, фронт-кик	Подставки, отходы, отбивы+ контратака (п) или (з) прямым	
9 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности		
10 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности		
11 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.**		

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

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

		Норматив
--	--	----------

Раздел подготовки	Упражнения	Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	34	22
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)	12	5
	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4
	Бег 1000 м (мин.)	3,45	4,80
	Прыжок в длину с места (см)	210	190
Техническая подготовка	<p style="text-align: center;"><u>Технический тест без перчаток:</u></p> <p>Техника ударов на месте (по 5 повторений):  (п) прямой (к); (з) прямой (к); (п) боковой (г); (з) боковой (г)  (п) снизу (г); (з) снизу (г); (п) сайд-кик(г); (из обеих стоек);  (п) раундхаус-кик(г); (з) раундхаус-кик(г);(з) сайд-кик(г)  (п) хилл-кик(г); (з) хилл-кик(г)</p> <p>Техника комбинаций на месте (по 5 повторений):  (п) снизу + (з) боковой; (з) снизу + (п) боковой  уклон + (п) прямой; уклон + (з) прямой;  нырок + (п) боковой; нырок + (з) боковой;  (п) прямой +(з) прямой + (п) сайд-кик  (п) раундхаус-кик(г) + (п) прямой + (з) прямой  (п) прямой + (з) прямой + (п) раундхаус-кик(к)  (з) фронт-кик + (п) боковой + (п) сайд-кик  (п) фронт-кик +(п) прямой +(з) боковой + (п) раундхаус-кик(к)</p> <p>Техника ударов в движении (по 5 повторений):  (п) снизу, (з) снизу с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) боковой(г), (з) боковой(г) с шагами влево-назад, вправо-назад</p> <p>Техника комбинаций в движении (по 5 повторений):  (п) боковой + (з) прямой с шагами вперёд, назад  (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд  (п) прямой + уклон + (п) прямой;  (з) прямой + уклон + (з) прямой  (п) снизу + (з) прямой + (п) боковой с шагами вперёд, назад  (п) снизу + (з) боковой с шагами влево-назад, вправо-назад  (п) сайд-кик (к) / сайд-кик(г)+ (з) раундхаус-кик  (п) боковой + (з) прямой + раундхаус-кик/сайд-кик  (п) прямой + (з) прямой + (п) прямой (с от шагом назад) + (з) хилл-кик</p>		

	(п) фронт-кик (г) + (п) боковой + (з) прямой + (п) сайд-кик	
	<u>Технический тест с партнёром:</u> *(8 раундов по 1,5 мин.)	
Атака	Ответ	
1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками	Подставки, отбивы, нырки, отклонения, уходы	
3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик	Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым	
5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик	Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым	
7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками	Встречный сайд-кик (к), фронт-кик	
9;10 Произвольная техника рук	Произвольная техника ног	
11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности		
12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности		
13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.**		

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	50	26
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз, б.у.)	14	6
	Бег 60 м. (сек.)	8,4	9,2
	Бег 1000 м (мин.)	3,30	4,65
	Прыжок в длину с места (см)	215	200
	Продольный шпагат (сек)	30 сек.	30 сек.
	Техническая подготовка		
Атака	Ответ		
1;2 Комбинации прямых и боковых ударов руками	Подставки, отбивы, нырки, отклонения, уходы		
3;4 Прямые удары передней и задней рукой + (п) или (з) раундхаус-кик, фронт-кик	Подставки, отбивы, уклоны+ контратака (п) или (з) прямым		

5;6 (п) и (з) сайд-кик (к), фронт-кик	Подставки, отбивы, отходы+ контратака (п) или (з) прямым
7;8 Комбинации прямых и боковых ударов руками	Встречный сайд-кик (к), фронт-кик
9;10 Произвольная техника рук	Произвольная техника ног
11 Произвольная техника рук в условиях обоюдной активности	
12 Произвольная техника ног в условиях обоюдной активности	
13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.**	

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

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

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

## 13 Произвольная техника рук и ног в условиях обоюдной активности.\*\*

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

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

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

\*\* оценивается умение комбинировать удары рук и ног

**Вид спорта – тхеквондо (ВТФ)****Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки - 1-го года обучения.**

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.



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

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

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

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

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

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	25	14
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,5	7,0
	Кросс 1500/1000 м (мин.)	5,50	4,00
	Прыжок в длину с места (см)	190	175
	Шпагат (продольный, поперечный)	30 сек.	30 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	25	20
	Мост наклоном назад (ноги прямые)	Вып.	Вып.

	Специальная подготовка	
Знать стойки: БОМ СОГИ		
Удары руками: СОНКЫТ		
Блоки: СОННАЛЬ МАККИ		
Удары ногой: ЕП ЧАГИ, НЭРЕ ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, АП НЭРЕ ЧАГИ		
Пхумсе: Тхэгык Сам Дянг.		

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	25	14
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,4	6,8
	Кросс 1500/1000 м (мин.)	7,20	7,30
	Прыжок в длину с места (см)	210	185
	Шпагат (продольный, поперечный)	60 сек.	60 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	30	25
	Специальная подготовка		
Знать стойки: ХАК ДАРИ СОГИ, ГИБОН ДЮНБИ			
Удары руками: ПХАЛЬМОК, ПХАЛЬКУП, БАККАТЧИГИ			
Блоки: ИОТГЕЛЬ МАККИ			
Удары ногой: БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ.			
Пхумсе: Тхэгык Са Дянг, Тхэгык О Дянг			

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	28	14
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,4	6,8
	Кросс 2000/1500 м (мин.)	7,10	7,15
	Прыжок в длину с места (см)	220	190
	Шпагат (продольный, поперечный)	60 сек.	60 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	32	25
	Специальная подготовка		
Одноименный спарринг			
Степовая программа			
Скоростная работа по лапам: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕЧАГИ, МИРО ЧАГИ			
Спаринговая техника в жилетах			
Пхумсе: Тхэгык Юк Дянг, Тхэгык Чиль Дянг, Тхэгык Пхаль Дянг			

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	45	35
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,2	6,7
	Бег 100 м.	13,2	15,8
	Кросс 3000/2000 м (мин.)	11,10	9,15
	Прыжок в длину с места (см)	220	190
	Шпагат (продольный, поперечный)	60 сек.	60 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	50	40
	Специальная подготовка		

Степовая программа
Скоростная работа по лапам: НЭРЕ ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДВИТ ЧАГИ
Спарринг

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	50	40
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,0	6,5
	Бег 100 м.	13,0	15,5
	Кросс 3000/2000 м (мин.)	11,05	9,10
	Прыжок в длину с места (см)	220	190
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	60	45
	Тесты на гибкость	По индивидуальному плану	
	Специальная подготовка		
Степовая программа			
Скоростная работа по лапам: 3 раунда по 2 мин.			
Спарринг с разными противниками: 3 раунда по 2 мин.			

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	37	25
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,1	6,7
	Бег 100 м.	12,8	15,2
	Кросс 3000/2000 м (мин.)	10,40	8,50
	Прыжок в длину с места (см)	245	215

	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	45	30
	Тесты на гибкость	По индивидуальному плану	
	Специальная подготовка		
Степовая программа			
Скоростная работа по лапам: НЭРЕ ЧАГИ, БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ			
Учебный спарринг			

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	40	25
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,0	6,6
	Бег 100 м.	12,4	14,7
	Кросс 3000/2000 м (мин.)	10,40	8,50
	Прыжок в длину с места (см)	260	225
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	50	35
	Тесты на гибкость	По индивидуальному плану	
	Специальная подготовка		
Высшие пхумисе			
Спарринговая техника в жилетах			
Учебный спарринг			

**Вид спорта – восточное боевое единоборство**

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

		Норматив
--	--	----------



	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	4,9	5,1
	Прыжок в длину с места (см)	185	170
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	18	14
	Специальная подготовка		

**Базовая техника:**

1. Удары руками (Тэ-вада – «Панч»)

2. Удары ногами (Аси-вадза)

3. Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)

4. Удары ногами в движении Идо (Аси –вадза)

**Техника ударов руками (Тэ-вадза – «Панч»)**

1.Левый прямой – 10 раз (Джеб – дзедан)

2.Левый прямой в корпус – 10 раз (Джеб-тюдан)

3.Правый прямой – 10 раз (Суторето – дзедан)

4.Правый прямой в корпус – 10 раз (Суторэто – тюдан)

5.Левый боковой – 10 раз (Фуку – дзедан)

6.Левый боковой в корпус – 10 раз (Фуку – тюдан)

7.Правый боковой – 10 раз (Фуку-дзедан)

8.Правый боковой в корпус – 10 раз (Фуку-тюдан)

9.Левый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)

10.Левый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)

11.Правый снизу – 10 раз (Аппа – тюдан)

12.Правый снизу в корпус – 10 раз (Аппа – тюдан)

13.Удары локтями – 10 раз (Хидзи)

**Техника ударов ногами ( Аси-вадза)**

1. Прямой удар сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы) (**Маэ-гэри**) – 10 – удар правой ногой с поясом, 10 – левой, 20 – поочередно (с отмашкой).

2.Удары коленями 10 ударов захватом за пояс (**Хидза – гэри**), 10 – в захвате, 10- со сменой ног.

**Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)**

(техника ударов руками в движении вперед-назад)

1.Передвижение вперед назад в боевой стойке.(**Степ**)

2.Передвижение с прямым ударом левой руки.

3.Передвижение с прямым ударом разноименной руки (**Степ – суторэто**) в боевой стойке вперед и назад.

4.Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой (**Степ-джеб-суторэто**) в боевой стойке вперед и назад.

**Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).**



Обратить внимание на разворот – по команде (**Маватэ**) на 180 градусов в конце дорожки.

1. Мах ногой вперед в движении (**Маэ-кэагэ**).

2. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).

3. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**) + 2 (прямых удара руками в голову).

**Работа на лапу(с партнером):**

- уклон + прямой удар;

- уклон + прямой + маваси гери дзедан; с передней руки: боковой+ура тэцуй.

**Страховки в партере и в стойке через руку партнера в движении:**

- левая, правая, задная (только в партере).

**Спарринг:** 1 бой в шлеме по правилам дайдо-джуку- по 1 мин.каждый с разными партнерами.

**Методические указания при выполнении упражнений по ОФП:**

Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется из положения лежа на спине. Подъем одновременно ног и туловища вверх (склепка). Упражнение выполняется под счет.

Сгибание и разгибание рук в упоре до угла 90:

Выполняется на кулаках; Кулаки на ширине плеч параллельно друг другу. Локти работают вдоль туловища. Нога на ногу.

Выпрыгивание из положения средний сед ( угол 90 гр.)

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	25	14
	Челночный бег 3х8 м (сек.)	6,5	7,0
	Прыжок в длину с места (см)	190	175
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	25	20
	Шпагат (продольный)	Вып.	Вып.
	Специальная подготовка		

**Базовая техника:**

1. Зачет по бросковой технике.
2. Зачет по элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы).
3. Зачет по знаниям правил соревнований.

**Техника ударов ногами ( Аси-вадза)**

1.Боковой удар ногой ребром или пяткой стопы (**Ёко-гири**), 10- махи с поясом, 20- удары с отмахкой рук.

2.Боковой удар ногой (голенью или подъемов стопы) (**Маваси – гэри**)

- 3.Прямой удар назад ногой пяткой стопы 30 захватом за пояс, (**Усиро-гэри**) 10- ломающий в бок, 20 – ломающих ударов вперед.  
 4.Удар подошвой стопы под опорную ногу с боку соперника (**Аси-барай**),30-подсечек, 30-боковых ударов подъемов стопы в область паха с захватом за пояс (**китэки**), (Боковая подсечка).

#### **Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)**

(техника ударов руками в движении вперед-назад)

- 1.Передвижение вперед назад в боевой стойке.(**Степ**)
- 2.Передвижение с прямым ударом левой руки.
- 3.Передвижение с прямым ударом разноименной руки (**Степ – ситорэто**) в боевой стойке вперед и назад.
- 4.Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой (**Степ-джеб-ситорэто**) в боевой стойке вперед и назад.
- 5.3-х ударная серия: с передвижением вперед-назад (**Ситорэто-аппа-фукку-маэни-усиро-ни**) с прямым ударом правой руки – ударом левой руки снизу- с боковым ударом правой руки (На три шага вперед удары наносятся в разноименной стоцки, и эти же удары наносятся на три шага назад).
- 6.4-х ударная серия: а) с передвижением удар прямой левой рукой в голову- правой рукой прямой удар в корпус – левой рукой боковой удар в голову – правой рукой снизу в голову ( степ-джеб-ситорэто-фукку-аппа);

#### **Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).**

Обратить внимание на разворот – по команде (**Маватэ**) на 180 градусов в конце дорожки.

- 1.2+ Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).
- 2.Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
- 3.Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**)+2.
- 4.2+ удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
- 5.Удар коленом (одиночные) (**Хидза-гэри**).
- 6.Удар коленями (2 удара на счет) (**Хидза-гэри**).
- 7.Удар коленом (**Хидза-гэри**) + локоть (одноименно).
- 8.Удар коленями (**Хидза-гэри**) + локоть (разноименно).
- 9.Удар коленями (прямой+боковой) (**Хидза –гэри**).
- 10.Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**).
11. Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**) +2.
- 12.2+ удар ребром стопы (**Ёко – гэри**).
- 13.Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень (**Маваси-гэдан**).
14. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении (**Маваси-степ-гэдан**) +2.
- 15.Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**).
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**) +2.
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**) .
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**) +2.
- 19.2+ Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**)

<p>20. Удар пяткой ноги назад (<b>Усиро-гэри</b>).</p> <p>21. Удар пяткой ноги назад (<b>Усиро-гэри</b>) +2.</p> <p>22. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги (<b>Усиро-маваси-гэри</b>).</p> <p>23. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги (<b>Усиро-маваси-гэри</b>) +2.</p> <p><b>Двух ударные комбинации ногами:</b></p> <p>1. Удар сзади стоящей ногой вперед – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой (<b>Маэ-гери миги – маваси-гэдан хидари</b>).</p> <p>2. Удар впереди стоящей ногой – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой (<b>Маэ-гэри хидари – маваси гэдан миги</b>).</p> <p>3. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой- боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (<b>Маваси-гэдан хидари-маваси дзедан миги</b>).</p> <p>4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (<b>Маваси-гэдан хидари-маваси дзедан миги</b>).</p> <p>5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову- удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги (<b>Маваси-дзедан миги-усиро-маваси хидари</b>).</p> <p>6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову- удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги (<b>Маваси-дзедан хидари-усиро – маваси миги</b>).</p> <p><b>Работа на лапах с партнером.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ударная техника рук, локтей и ног с коленями;</li> <li>- защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).</li> </ul> <p><b>Спарринг: 2 боя в шлеме по правилам дайдо-джуку- по 1 мин.каждый с разными партнерами.</b></p> <p><b>Методические указания при выполнении упражнений по ОФП:</b></p> <p><u>Поднимание туловища из положения лежа.</u> Упражнение выполняется из положения лежа на спине. Подъем одновременно ног и туловища вверх (склепка). Упражнение выполняется под счет.</p> <p><u>Сгибание и разгибание рук в упоре до угла 90:</u></p> <p>Выполняется на кулаках; Кулаки на ширине плеч параллельно друг другу. Локти работают вдоль туловища. Нога на ногу.</p> <p>Выпрыгивание из положения средний сед (угол 90 гр.)</p>
---

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	35	20
	Челночный бег 3x8 м (сек.)	6,4	6,8

	Прыжок в длину с места (см)	220	190
	Шпагат (продольный, поперечный)	60 сек.	60 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	38	25
	Специальная подготовка		
<p>Кихон:  Из моно-дачи хайто-уке – нихон –нукитэ-моротэ-учи;  Усиро-маваши-гери;  Маваша-гери дзедан – усиро-маваши-гери;  Хапо-ипон-кумитэ.  Техника-выполнения бросков.  Бросок под воротом «бедро»;  Зацеп изнутри захватом ноги;  Зацеп стопой (пяткой, голенью)  Ката:  Дзион.  Эмпи.  Дзитэ.</p> <p><b>Работа на лапах с партнером.</b>  - ударная техника рук, локтей и ног с коленями;  - защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).</p> <p><b>Спарринг:2 боя в шлеме - по 2 мин. каждый с разными партнерами.</b></p>			

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

Раздел подготовки	Упражнения	Норматив	
		Мал.	Дев.
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз, б.у.)	50	30
	Челночный бег 3х8 м (сек.)	6,4	6,8
	Прыжок в длину с места (см)	220	190
	Шпагат (продольный, поперечный)	60 сек.	60 сек.
	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	50	30
	Специальная подготовка		

Кихон:

Из моно-дачи хайто-уке – нихон –нукитэ-моротэ-учи;

Усиро-маваши-гери;

Маваша-гери дзедан – усиро-маваши-гери;

Хапо-ипон-кумитэ.

Техника-выполнения бросков.

Бросок под воротом «бедро»;

Зацеп изнутри захватом ноги;

Зацеп стопой (пяткой, голенью)

Ката:

Дзион.

Эмпи.

Дзитэ.

**Работа на лапах с партнером.**

- ударная техника рук, локтей и ног с коленями;

- защитная техника (блок, уклон, уход с линии атаки).

**Спарринг: 2 боя в шлеме - по 5 мин. каждый с разными партнерами.**

**Вид спорта – футбол  
Контрольно-переводные Нормативы по ОФП и Технической подготовке.**

№ п/п	Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	<b>По ОФП для полевых игроков и вратарей</b>											
1.	Бег 30 м (сек.)	-	-	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Бег 30 м (сек.) с высокого старта (сек.)	6,0	5,5									
3.	Бег 300 м (сек.)	-	-	60,0	59,0	57,0						
4.	Бег 400 м (сек.)	-	-				67,0	65,0ё	64,0	61,0	59,0	58,0
5.	6-минутный бег	-	-			1400	1500					
6.	12-минутный бег	-	-					3000	3100	3150	3200	3250



	– из трех попыток (сек)											
6.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	-	6,5									
7.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8									
	<b>Для вратарей</b>											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45	
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62	
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34	

## **2. Методическая часть**

### **2.1. Организация тренировочного процесса, организационно-методические указания.**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях МБУ ДО ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанными МБУ ДО ДЮСШ самостоятельно и утвержденными директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь. По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав учебной группы может составлять 50% от имеющегося.

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

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

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

### **2.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

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

Для реализации этой цели необходимо:

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



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

### **2.3. Основные термины и понятия**

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

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

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

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

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

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

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

#### **2.4. Теоретическая подготовка**

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

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

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

#### ***Примерное содержание теоретических занятий***

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие видов спорта в России. Развитие видов спорта в России и за рубежом. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

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

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

### Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

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

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

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

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

### Тема 3. Строение и функции организма человека

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

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

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

### Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

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

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

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание

первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### Тема 5. Техника вида спорта

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

#### Тема 6. Тактика в виде спорта

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

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

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

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

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

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

#### Тема 7. Морально-волевая подготовка

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

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

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

#### Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

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

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

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

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

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

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

Планирование и учет спортивной тренировки.

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

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований

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

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

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

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

## **2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

### **2.5.1. Воспитательная работа**

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

нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

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

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При

решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»). В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

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

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

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



### Годовой план воспитательной работы .

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Участники мероприятий
1	Разработка и утверждение плана учебно-воспитательной работы МБУ ДО ДЮСШ №6	до 01.09.	Директор, зам. директора по УСР, методист, тренеры-преподаватели, концертмейстеры
2	Разработка и утверждение плана учебно-воспитательной работы с каждой группой на 2016-2017 учебный год.	до 01.09.	Тренер-преподаватель
3	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)	Тренер-преподаватель, родители, обучающиеся
4	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований	Тренер-преподаватель, методист, концертмейстер, родители, обучающиеся
5	Просмотр тренировок лучших спортсменов России (на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях)	на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях	Тренер-преподаватель, обучающиеся
6	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях	Тренер-преподаватель, Обучающиеся
7	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях	Тренер-преподаватель, обучающиеся
8	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД ДЮСШ №6	Тренер-преподаватель, методист, концертмейстер, родители, обучающиеся

9	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь	Тренер-преподаватель, методист, концертмейстер, родители, обучающиеся
10	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь	Тренер-преподаватель, методист, концертмейстер, родители, обучающиеся
11	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в учебно-педагогической работе.	По возможности (2-3 раза в квартал)	Тренер-преподаватель, концертмейстер, обучающиеся
12	Посещение исторических мест, экскурсии по городу, прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года. При командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.	Тренер-преподаватель, концертмейстер, обучающиеся
13	Проведение инструктажей по технике безопасности.	В течение учебного года. При командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны, участие в показательных выступлениях.	Тренер-преподаватель, методист, концертмейстер, обучающиеся
14	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.	Тренер-преподаватель

### 2.5.2. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость,

растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Предстартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

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

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

- обучающийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение

способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.6. Восстановительные средства и мероприятия**

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

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин



		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановитель-ных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	--	---	--

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

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

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

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

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

***Педагогические средства восстановления включают:***

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.7. Врачебный контроль**

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

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

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

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

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

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

## **2.8. Инструкторская и судейская практика.**

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

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

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

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных, группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических

элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

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

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

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

