

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАУ ДО СШ г. Зеи  
от 01.09.2023 года № 148\_од

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения  
Дополнительного образования  
Спортивной школы  
города Зеи  
(МАУ ДО СШ г.Зеи)  
на **2023-2024** учебный год.

г.Зея, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с ч. 9 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в последней редакции, приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03 августа 2023 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Конвенцией о правах ребёнка, Концепцией развития дополнительного образования, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2020 г. № 678-р, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г., Уставом «МАУ ДО СШ г.Зеи», локальными актами «МАУ ДО СШ г.Зеи», Образовательной программой «МАУ ДО СШ г. Зеи». Учебный план по виду спорта «Спортивная гимнастика», разработан в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки утвержденным приказом Министерства России от 09 ноября 2022 г. № 953. Учебный план по виду спорта «Плавание», разработан в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004. Учебный план по виду спорта «Гандбол», разработан в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки утвержденным приказом Министерства России от 02 ноября 2022г. № 901. Учебный план по виду спорта «Лыжные гонки» разработан в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства России от 17 сентября 2022 г. № 733. Учебный план по виду спорта «Хоккей с шайбой», разработан в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства России от 16 ноября 2022 г. № 997.

Учебный план направлен на достижение основных целей «МАУ ДО СШ» - создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей Спортивной школы является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

Основными задачами на этапах подготовки являются:

### На этапе начальной подготовки:

- выявление у детей задатков и способностей к дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта;
- привитие детям устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- обучение начальным основам техники в избранном виде спорта.

### На учебно-тренировочном этапе:

- развитие физических и специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма и адаптации к физическим нагрузкам;
- освоение техники упражнений в избранном виде спорта;
- формирование нравственных качеств, профессиональных интересов, гражданской позиции;

### На этапе спортивного совершенствования:

- овладение в совершенстве техникой упражнений в избранном виде спорта и развитие физических возможностей организма (тренированности) до уровня кандидата в мастера спорта;
- вооружение учащихся знаниями медико-биологических и теоретических основ физкультуры и спорта;

-профессиональная ориентация учащихся посредством вовлечения в проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера в группах НП и в работу по подготовке и проведению соревнований в избранном виде спорта.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально - технические, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Направленность и задачи учебного плана предусматривают обеспечение широты развития личности и преемственность между ступенями развития. Ступени развития личности определяются структурой учебного плана, предусматривающее четкую градацию учащихся по возрастным группам – от групп начальной подготовки (6-9 лет) до групп спортивного совершенствования (14-18 лет).

Объем учебно-тренировочной работы и уровень физических нагрузок в учебном плане определены с учетом возраста и физических возможностей, обучающихся на разных этапах подготовки, с их занятостью в общеобразовательной школе.

Согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, недельный режим учебно-тренировочной работы, предусмотренный учебным планом является максимальным и может быть сокращен в зависимости от возраста детей, от периода и задач подготовки.

Продолжительность академического часа также может быть сокращена до 30-40 мин. в группах начальной подготовки.

Для спортивно-оздоровительных групп (лицейские классы, группы при детских садах, учащиеся 2-х классов общеобразовательных школ города) устанавливается особый режим работы, продиктованный режимом работы учреждения.

Ежегодный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный учебным планом, может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

Учебные планы отделений предусматривают следующее количество учебных недель:

**Отделение спортивной гимнастики:**

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы:     | 36 учебных недель |
| Группы НП-1:                          | 52 учебные недели |
| Группы НП-2, УТ-1:                    | 52 учебные недели |
| Учебно-тренировочные группы:          | 52 учебные недели |
| Группы спортивного совершенствования: | 52 учебные недели |

**Отделение плавания:**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы:          |                   |
| обучение учащихся 2-х классов школ города: | 4 учебные недели  |
| Спортивно-оздоровительные группы:          | 36 учебных недель |
| Группы НП-1, НП-2:                         | 52 учебные недели |
| Учебно-тренировочные группы:               | 52 учебные недели |
| Группы спортивного совершенствования:      | 52 учебные недели |

**Отделение гандбола:**

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы: | 36 учебных недель |
| Группы НП-1, НП-2:                | 52 учебные недели |
| Учебно-тренировочные группы:      | 52 учебные недели |

**Отделение лыжные гонки**

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы:     | 36 учебных недель |
| Группы НП-1, НП-2:                    | 52 учебные недели |
| Учебно-тренировочные группы:          | 52 учебные недели |
| Группы спортивного совершенствования: | 52 учебные недели |

**Отделение хоккей с шайбой**

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы: | 36 учебных недель |
|-----------------------------------|-------------------|

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Группы НП-1, НП-2:                    | 52 учебные недели |
| Учебно-тренировочные группы:          | 52 учебные недели |
| Группы спортивного совершенствования: | 52 учебные недели |

На основании учебного плана тренеры-преподаватели отделений разрабатывают годовые планы графики распределения учебного материала для учебных групп.

### **Комплектование учебных групп отделений.**

1. Учебные группы отделений комплектуются по итогам сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной, технической и спортивной подготовке на основании ведомости сдачи контрольных нормативов и по решению тренерского совета.
2. Возраст, уровень подготовки учащихся при этом должен соответствовать требованиям программы по видам спорта.
3. Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний.
4. Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся.
5. Наиболее важными для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.
6. Обучающиеся, не выполняющие требований программы, отчисляются с данного этапа и по заявлению родителей могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы отделения.
7. Группы могут комплектоваться из детей разного уровня подготовки, так учащиеся, переведенные на этап начальной подготовки 1-го года обучения, занимаются в одном режиме с ребятами, переведенными на этап СО. При этом оплата тренеру производится дифференцированно за каждого ученика.
8. В отделении спортивная гимнастика при проведении занятий с учащимися учебно-тренировочных групп количество не должно превышать 10 человек, на этапе начальной подготовки не должно быть более 20 человек, в группах спортивного совершенствования количество учащихся не более 3 человек. В отделении плавания количество учащихся в одном потоке по расписанию, не может превышать 15 человек (при занятиях на воде), что соответствует требованиям Техники безопасности. В отделении гандбола при проведении занятий с учащимися учебно-тренировочных групп количество не должно превышать 12 человек, на этапах начальной подготовки не должно быть более 16 человек, в группах спортивного совершенствования количество учащихся не более 5 человек. В отделении лыжные гонки при проведении занятий с учащимися учебно-тренировочных групп не должно превышать 10 человек, на этапах начальной подготовки не должно быть более 12 человек, в группах спортивного совершенствования количество учащихся не более 5 человек. В отделении хоккей с шайбой в группе спортивного оздоровления количество учащихся не должно превышать 15 человек.
9. Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором школы.
10. Одновременно в группе могут заниматься ребята различного уровня подготовки, при условии, что разница не превышает 2-х разрядов.
11. При проведении занятий с учащимися учебно-тренировочных групп количество не должно превышать 16 человек, на этапах начальной подготовки не должно быть более 20 человек, в группах спортивного совершенствования количество учащихся не более 12 человек.
12. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

## Формы и методы отслеживания результатов учебно-тренировочной деятельности и предъявления их учащимся и родителям.

### 1. Диспансеризация учащихся:

Все учащиеся СШ один раз в год проходят медицинское обследование врачом школы на начало учебного года (1 сентября).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования проходят углубленное медицинское обследование (ЭКГ, спирометрию).

### 2. Контрольные испытания:

Тренеры-преподаватели проводят в своих учебных группах контрольные испытания по физической и технической подготовке в форме соревнований не реже 1-х раз в учебный год. Результаты контрольных испытаний обсуждаются и анализируются в учебной группе.

### 2. Общая и специальная подготовленность

Тренерские советы отделений по видам спорта организуют и проводят контрольные испытания внутри отделений по физической, специальной, технической и спортивной подготовке в конце учебного года.

Графики проведения контрольных испытаний утверждает директор школы.

Итоги сдачи контрольных нормативов анализируются на тренерских советах отделений и по их результатам комплектуются учебные группы на следующий учебный год.

Родители знакомятся с результатами спортивной деятельности в процессе присутствия на соревнованиях.

### 3. Участие учащихся в соревнованиях различного ранга.

Обучающиеся МАУ ДО СШ г. Зеи в течение учебного года принимают участие в соревнованиях различного ранга (городские, областные, региональные) 4-20 раз в соответствии с их возрастом и физической подготовленностью.

Результаты участия учащихся в соревнованиях анализируются на заседаниях тренерских советов по видам спорта и в учебных группах.

Итоги выступления учащихся в соревнованиях освещаются в средствах массовой информации.

В учебной части результаты выступлений, обучающихся в соревнованиях заносятся в Банк данных, созданный во всех отделениях. На их основании делаются выводы о результативности спортивной деятельности обучающегося и результативности труда тренера-преподавателя. На основании данных выстраиваются рейтинги учащихся отделений.

Итоги учебно-тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерских советов, на родительских собраниях учебных групп.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН Отделения спортивная гимнастика

| № | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки    |            |   |       |       |       |       |                                    |                                     |
|---|-----------------|----------------------------|------------|---|-------|-------|-------|-------|------------------------------------|-------------------------------------|
|   |                 | Этап начальной             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|   |                 | До года                    | Свыше года | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |                                    |                                     |
|   |                 | Недельная нагрузка в часах |            |   |       |       |       |       |                                    |                                     |
|   |                 | 6                          | 8          | 10  | 12    | 14    | 14    | 16    | 18                                 | 24                                  |

|                  |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |      |     |     |     |     |     |      |
|------------------|---|---|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
|                  |   | 2   | 2   | 3    |     | 3   |     | 4   | 4   |      |
|                  |   | Наполняемость групп (человек)   |     |      |     |     |     |     |     |      |
|                  |   | 10-20   |     | 5-10 |     |     |     | 2-4 |     | 1-2  |
| 1                | Общая физическая подготовка                       | 94  | 83  | 52   | 62  | 87  | 29  | 33  | 19  | 37   |
| 2                | Специальная физическая подготовка                 | 56  | 115 | 156  | 185 | 218 | 189 | 216 | 225 | 287  |
| 3                | Спортивные соревнования                           | 3   | 4   | 10   | 12  | 15  | 58  | 66  | 112 | 199  |
| 4                | Техническая подготовка                            | 153   | 205 | 277  | 335 | 371 | 400 | 458 | 514 | 587  |
| 5                | Тактическая подготовка                            | 1   | 1   | 3    | 3   | 5   | 6   | 6   | 28  | 50   |
| 6                | Теоретическая подготовка                          | 2   | 3   | 4    | 5   | 5   | 9   | 10  |     |      |
| 7                | Психологическая подготовка                        |   | 1   | 3    | 4   | 5   | 7   | 9   |     |      |
| 8                | Инструкторская практика                           | -   | -   | 4    | 5   | 4   | 11  | 12  | 19  | 26   |
| 9                | Судейская практика                                | -   | -   | 1    | 1   | 3   | 4   | 5   |     |      |
| 10               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2   | 3    | 3   | 5   | 4   | 3   | 19  | 62   |
| 11               | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1   | 1   | 4    | 5   | 5   | 6   | 7   |     |      |
| 12               | Восстановительные мероприятия                     |   | 1   | 3    | 4   | 5   | 5   | 7   |     |      |
| Общее количество |   | 312   | 416 | 520  | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1248 |

| №  | Разделы и параметры подготовки | Спортивно-оздоровительные группы |         |
|----|--------------------------------|----------------------------------|---------|
|    |                                | 5-6 л.                           | 7-17 л. |
| 1. | Кол-во учебных недель          | 36                               | 36      |
| 2. | Кол-во часов в неделю          | 4                                | 6       |
| 3. | Теоретическая подготовка       | 2                                | 2       |
| 4. | Практические занятия:          |                                  |         |

|    |   |            |             |
|----|---|------------|-------------|
|    | Общая и физическая подготовка   | 112        | 152         |
|    | Специальная физическая подготовка   | 30         | 62          |
|    | Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатика</li> <li>• Хореография</li> <li>• Техника гимнастических упр.</li> </ul> |            | -<br>-<br>- |
| 5. | Инструкторская и судейская практика   | -          | -           |
| 6. | Контрольные испытания   | -          | -           |
| 7. | Участие в соревнованиях   | -          | -           |
| 8. | Выполнение разряда  | -          | -           |
|    | <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>   | <b>144</b> | <b>216</b>  |

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 8                         | 5       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 2                         | -       | 3                            | -       |
| 1.4.  | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см                                | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | -                         | 5       | -                            | 6       |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Исходное положение -вис на   | количество        | не менее                  |         | не менее                     |         |

|      |   |     |          |   |          |   |
|------|---|-----|----------|---|----------|---|
|      | гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»                             | раз | 5        | 5 | 6        | 6 |
| 2.2. | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.   | с   | не менее |   | не менее |   |
|      |   |     | 5        | 5 | 6        | 6 |
| 2.3. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с   | не менее |   | не менее |   |
|      |   |     | 5        | 5 | 6        | 6 |

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив  |                   |
|---|--|-------------------|-----------|-------------------|
|   |  |                   | юноши     | девушки           |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |           |                   |
| 1.1   | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более  |                   |
|   |  |                   | 9,6       | 10,4              |
| 1.2   | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более  |                   |
|   |  |                   | 4,5       | 4,8               |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | 10        | 7                 |
| 1.4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с   | см                | не менее  |                   |
|   |  |                   | +4        | +5                |
| 1.5   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее  |                   |
|   |  |                   | 140       | 120               |
| 1.6   | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | 27        | 21                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |           |                   |
| 2.1   | Лазание по канату с помощью ног 4 м  | -                 | без учета | -                 |
| 2.2   | Лазание по канату с помощью ног 3 м  | -                 | -         | без учета времени |
| 2.3   | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине   | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | 5         | -                 |
| 2.4   | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди  | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | -         | 3                 |
| 2.5   | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | 5         | -                 |
| 2.6   | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | -         | 10                |
| 2.7   | Исходное положение - упор, стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.                                     | количество раз    | не менее  |                   |
|   |  |                   | 5         | 5                 |
| 2.8   | Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.   | с                 | не менее  |                   |
|   |  |                   | 10        | 10                |
| 2.9   | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения   | с                 | не менее  |                   |
|   |  |                   | 10        | 10                |



|      |   |   |          |    |
|------|---|---|----------|----|
| 2.10 | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения                    | с | не менее |    |
|      |   |   | 40       | 40 |
| 2.11 | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее |    |
|      |   |   | 5        | 5  |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:**

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика».

|   |   |
|---|---|
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды:<br>-третий юношеский спортивный разряд,<br>-второй юношеский спортивный разряд,<br>-первый юношеский спортивный разряд. |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды:<br>-третий спортивный разряд,   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив                               |                                  |
|---|--|-------------------|--|----------------------------------|
|   |  |                   | мальчики/<br>юноши/ юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/ |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |  |                                  |
| 1.1   | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более                               |                                  |
|   |  |                   | 7,8                                    | 8,2                              |
| 1.2   | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более                               |                                  |
|   |  |                   | 3,8                                    | 4,4                              |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                               |                                  |
|   |  |                   | 24                                     | 12                               |
| 1.4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                               |                                  |
|   |  |                   | +8                                     | +10                              |
| 1.5   | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее                               |                                  |
|   |  |                   | 40                                     | 30                               |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                               |                                  |
|   |  |                   | 200                                    | 170                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |  |                                  |
| 2.1   | Лазание по канату без помощи ног 4 м   | с                 | не более                               |                                  |
|   |  |                   | 12,5                                   | -                                |
| 2.2   | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                 | не более                               |                                  |
|   |  |                   | -                                      | 10,0                             |
| 2.3   | Исходное положение -упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях.<br>Силой согнувшись, подъем в стойку на руках «спичаг» | количество раз    | не менее                               |                                  |
|   |  |                   | 5                                      | -                                |
| 2.4   | Исходное положение -упор в положении   | количество раз    | не менее                               |                                  |

|      |   |                |                |    |
|------|---|----------------|----------------|----|
|      | «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне.<br>Силой согнувшись, подъем в стойку на руках «спичаг»   |                | -              | 5  |
| 2.5  | Упор «углом» на гимнастических стоялках.<br>Фиксация положения  | с              | не менее<br>20 |    |
| 2.6  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху.<br>Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | количество раз | -              | 15 |
| 2.7  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях   | количество раз | не менее<br>15 |    |
| 2.8  | Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах.<br>Опуститься в горизонтальный вис сзади.<br>Фиксация положения                         | с              | 10             | -  |
| 2.9  | Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку,<br>опустить прямое тело до 45°. Фиксация                  | с              | -              | 15 |
| 2.10 | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах   | количество раз | не менее<br>5  |    |
| 2.11 | Исходное положение - стойка на руках, на жерди.<br>Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках                         | количество раз | -              | 5  |
| 2.12 | Стойка на руках на полу. Фиксация положения   | с              | не менее<br>30 |    |
| 2.13 | Стойка на руках на гимнастическом бревне.<br>Фиксация положения   | с              | -              | 30 |

**Отделение ПЛАВАНИЯ  
ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СО**

|                             |                                   |                      |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Разделы подготовки          | Спортивно-оздоровительные группы. |                      |
|                             | Обучение плаванию                 | Обучение 2-х классов |
| Возраст занимающихся        | 7-17 лет                          | 8-9 лет              |
| Количество учебных недель   | 36                                | 34                   |
| Количество часов в неделю   | 4                                 | 4                    |
| Количество занятий в неделю | 4                                 | 4                    |

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Физическая подготовка на суше и в воде |     |     |
| В т.ч. ОФП                             |     |     |
| СФП и СТП                              | 138 | 130 |
| Контрольные испытания                  | 2   | 2   |
| Теоретическая подготовка               | 4   | 4   |
| Медицинское обследование               | -   | -   |
| Общее кол-во часов                     | 144 | 136 |

### ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

| Разделы подготовки  | Этапы начальной подготовки |            |             |            |  |
|---|----------------------------|------------|-------------|------------|--|
|   | 1-й                        | свыше года |             |            |  |
|   |                            | 2-й        |             |            |  |
| возраст занимающихся  |                            | 7          |             | 8-9        |  |
| количество часов в неделю   |                            | 4,5        |             | 7          |  |
| количество занятий в неделю   |                            | 3          |             | 4-5        |  |
| общая физическая подготовка   | 57%                        | 134        | 53%         | 193        |  |
| специальная физическая подготовка   | 21%                        | 49         | 25%         | 91         |  |
| техническая подготовка  | 18%                        | 42         | 17%         | 62         |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 3%                         | 7          | 3%          | 11         |  |
| Участие в соревнованиях   | -                          | -          | 1%          | 4          |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1%                         | 2          | 1%          | 3          |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>100%</b>                | <b>234</b> | <b>100%</b> | <b>364</b> |  |

### ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

| Разделы подготовки                    | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |                |     |     |     |
|---------------------------------------|---|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|
|                                       | до трех лет   |     |     | свыше двух лет |     |     |     |
|                                       | 1-й   | 2-й | 3-й | 4-й            | 5-й |     |     |
| возраст занимающихся                  |   | 9   | 10  | 11             |     | 12  | 13  |
| количество часов в неделю             |   | 12  | 12  | 14             |     | 16  | 16  |
| количество занятий в неделю           |   | 5   | 6   | 6              |     | 6   | 6   |
| общая физическая подготовка (%)       | 43%   | 268 | 268 | 313            | 32% | 266 | 266 |
| специальная физическая подготовка (%) | 28%   | 175 | 175 | 204            | 30% | 250 | 250 |
| техническая подготовка (%)            | 18%   | 112 | 112 | 131            | 18% | 150 | 150 |
| Участие в спортивных                  | 3%  | 19  | 19  | 22             | 10% | 83  | 83  |

|   |             |            |            |            |             |            |            |
|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| соревнованиях (%)   |             |            |            |            |             |            |            |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4%          | 25         | 25         | 29         | 6%          | 50         | 50         |
| Инструкторская и судейская практика (%)   | 1%          | 6          | 6          | 7          | 2           | 16         | 16         |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3%          | 19         | 19         | 22         | 2           | 17         | 17         |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>100%</b> | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>100%</b> | <b>832</b> | <b>832</b> |

### **ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Разделы подготовки  | Этап совершенствования спортивного мастерства |             | Этап высшего спортивного мастерства |             |             |
|---|---|-------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
|   | 1-й   | свыше года  |                                     |             |             |
| возраст занимающихся  |   | 12          | 13                                  |             | 14          |
| количество часов в неделю   |   | 21          | 21                                  |             | 24          |
| количество занятий в неделю   |   | 9-12        | 9-12                                |             | 9-12        |
| общая физическая подготовка (%)   | 20%   | 208         | 208                                 | 11%         | 138         |
| специальная физическая подготовка (%)   | 40%   | 416         | 416                                 | 42%         | 524         |
| Техническая подготовка (%)  | 18%   | 187         | 187                                 | 18%         | 225         |
| Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 12%   | 125         | 125                                 | 14%         | 174         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4   | 42          | 42                                  | 5%          | 62          |
| Инструкторская и судейская практика (%)   | 2   | 20          | 20                                  | 2%          | 25          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4   | 42          | 42                                  | 8%          | 100         |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>100%</b>                                   | <b>1040</b> | <b>1040</b>                         | <b>100%</b> | <b>1248</b> |

#### **Требования к соотношению различных видов подготовки в структуре тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:**

| Разделы подготовки              | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) |
|---------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|---|
|                                 | Этап начальной подготовки (НП)     |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) |                |   |   |
|                                 | один год                           | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |   |
| Общая физическая подготовка (%) | 55-57                              | 50-53      | 43-46  | 32-35          | 18-22   | 11-15                                     |

|   |       |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Специальная физическая подготовка (%)   | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 | 40-45 | 42-50 |
| Техническая подготовка (%)  | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -     | 1-2   | 2-4   | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
| Тактическая подготовка (%)  | 3-6   | 3-6   | 3-9   | 3-12  | 3-13  | 3-14  |
| Инструкторская и судейская практика (%)   | -     | -     | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 2-4   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   | 8-10  |

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 3          | 4   | 6              | 8   | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2   | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 2   | 4              | 4   | 4                                   |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание» (мальчики и девочки)

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | НП до года        |         | НП свыше года     |         |
|--|---|-------------------|-------------------|---------|-------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики          | девочки | мальчики          | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы |   |                   |                   |         |                   |         |
| 1.1  | Бег 30м   | сек.              | не более          |         |                   |         |
|  |   |                   | 6,9               | 7,1     | 6,5               | 6,8     |
| 1.2  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз    | не менее          |         | не менее          |         |
|  |   |                   | 7                 | 4       | 10                | 5       |
| 1.3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |         | не менее          |         |
|  |   |                   | +1                | +3      | +4                | +5      |
| 1.4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |         | не менее          |         |
|  |   |                   | 110               | 105     | 120               | 110     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                 |   |                   |                   |         |                   |         |
| 2.1  | Плавание (вольный стиль) 50м  | -                 | без учета времени |         | без учета времени |         |
| 2.2  | Челночный бег 3х10 м с высокого старта                                      | см                | не более          |         | не более          |         |
|  |   |                   | 10,1              | 10,6    | 9,8               | 10,3    |
| 2.3  | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча       | м                 | не менее          |         | не менее          |         |
|  |   |                   | 3,5               | 3       | 4                 | 3,5     |

|     |  |                |          |          |          |
|-----|--|----------------|----------|----------|----------|
|     | вперед   |                |          |          |          |
| 2.4 | Исходное положение - стоя держа гимнастическую палку, ширина 50см.<br>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее | не менее |
|     |  |                | 1        |          | 3        |

Важным для перевода является выполнение нормативов по общей физической подготовки, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Нормативы  |         |
|--|--|-------------------|--|---------|
|  |  |                   | юноши  | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы |  |                   |  |         |
| 1.1  | Бег 1000м  | мин., сек.        | не более   |         |
|  |  |                   | 5,50   | 6,20    |
| 1.2  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не более   |         |
|  |  |                   | 13   | 7       |
| 1.3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее   |         |
|  |  |                   | +4   | +5      |
| 1.4  | Челночный бег 3х10м  | см                | не более   |         |
|  |  |                   | 9,3  | 9,5     |
| 1.5  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее   |         |
|  |  |                   | 140  | 130     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                 |  |                   |  |         |
| 2.1  | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед   | м                 | не менее   |         |
|  |  |                   | 4  | 3,5     |
| 2.2  | Исходное положение - стоя держа гимнастическую палку, ширина 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз    | не менее   |         |
|  |  |                   | 3  | 3       |
| 2.3  | Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед     | м                 | не менее   |         |
|  |  |                   | 7,0  | 8,0     |
| 3. Уровень спортивной квалификации                             |  |                   |  |         |
| 3.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   |                   | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» |         |
| 3.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  |                   | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»                               |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и**

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (мальчики и девочки)**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения                  | Нормативы     |                 |
|---|--|------------------------------------|---------------|-----------------|
|   |  |                                    | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы</b> |  |                                    |               |                 |
| 1.1   | Бег 2000м  | мин., сек.                         | не более      |                 |
|   |  |                                    | 9,20          | 10,40           |
| 1.2   | Подтягивание из виса высокой на перекладине  | количество раз                     | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 8             | -               |
| 1.3   | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз                     | не менее      |                 |
|   |  |                                    | -             | 15              |
| 1.4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                                 | не более      |                 |
|   |  |                                    | +9            | +13             |
| 1.5   | Челночный бег 3х10м  | см                                 | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 8,0           | 9,0             |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                                 | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 190           | 165             |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>                 |  |                                    |               |                 |
| 2.2   | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед   | м                                  | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 5,3           | 4,5             |
| 2.3   | Исходное положение - стоя держа гимнастическую палку, ширина 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз                     | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 5             | 5               |
| 2.4   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги   | см                                 | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 45            | 35              |
| 2.5   | Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна.   | сек.                               | не менее      |                 |
|   |  |                                    | 6,7           | 7               |
|   | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.<br>Дистанция 11 м                                       |                                    |               |                 |
| 2.6   | Техническое мастерство   | Обязательная техническая программа |               |                 |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |                                    |               |                 |

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа обучающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными является уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

**Ориентировочные нормативы оценки физического развития и показателей физической подготовленности юных пловцов.**

| Показатели | Оценка нормы | ДЕВУШКИ |     |     |     |     | ЮНОШИ |     |     |     |     |
|------------|--------------|---------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
|            |              | 11      | 12  | 13  | 14  | 15  | 11    | 12  | 13  | 14  | 15  |
| Длина тела | верхняя      | 158     | 162 | 167 | 175 | 178 | 161   | 167 | 172 | 178 | 186 |

|               |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|               | средняя | 153  | 157  | 161  | 166  | 169  | 152  | 156  | 162  | 168  | 175  |
|               | нижняя  | 148  | 152  | 156  | 158  | 160  | 143  | 145  | 153  | 159  | 164  |
| Вес           | верхняя | 41   | 47   | 53   | 58   | 64   | 46   | 51   | 56   | 68   | 73   |
|               | средняя | 37   | 41   | 47   | 51   | 57   | 40   | 45   | 50   | 58   | 63   |
|               | нижняя  | 32   | 36   | 40   | 43   | 50   | 31   | 38   | 44   | 48   | 53   |
| ЖЭЛ           | верхняя | 2800 | 3200 | 3700 | 4300 | 4800 | 4000 | 4500 | 5000 | 5500 | 6200 |
|               | средняя | 2400 | 2800 | 3300 | 4000 | 4400 | 3500 | 3800 | 4100 | 4800 | 5300 |
|               | нижняя  | 2000 | 2400 | 2800 | 3600 | 4000 | 2600 | 3000 | 3200 | 4000 | 4500 |
| Прыжок в      | верхняя | 192  | 205  | 222  | 249  | 265  | 197  | 212  | 237  | 252  | 268  |
| Длину с места | средняя | 182  | 195  | 210  | 236  | 252  | 185  | 197  | 218  | 238  | 252  |
|               | нижняя  | 164  | 175  | 186  | 204  | 210  | 175  | 185  | 204  | 218  | 232  |
| Прыжок        | верхняя | 35   | 40   | 46   | 48   | 50   | 42   | 45   | 48   | 52   | 55   |
| вверх с места | средняя | 30   | 35   | 40   | 42   | 46   | 38   | 42   | 45   | 48   | 52   |
|               | нижняя  | 26   | 30   | 34   | 38   | 42   | 32   | 35   | 40   | 44   | 48   |
| Подтягивание  | верхняя | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 6    | 7    | 9    | 11   | 15   |
|               | средняя | 4    | 4    | 5    | 6    | 6    | 4    | 4    | 6    | 7    | 9    |
|               | нижняя  | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 4    | 6    |
| Выкрут палки  | верхняя | 55   | 50   | 45   | 40   | 35   | 58   | 55   | 50   | 45   | 40   |
|               | средняя | 35   | 30   | 30   | 20   | 15   | 38   | 35   | 30   | 25   | 20   |
|               | нижняя  | 25   | 20   | 20   | 10   | 10   | 30   | 25   | 20   | 15   | 15   |

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН Отделения гандбола

| №<br>п/п | Виды подготовки             | Этапы и годы подготовки    |            |   |       |       |       |       |                                    |                                   |
|----------|-----------------------------|----------------------------|------------|---|-------|-------|-------|-------|------------------------------------|-----------------------------------|
|          |                             | Этап начальной подготовки  |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерст |
|          |                             | СО, НП-1                   | Свыше года | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |                                    |                                   |
|          |                             | Недельная нагрузка в часах |            |   |       |       |       |       |                                    |                                   |
|          |                             | 6                          | 8          | 10  | 12    | 14    | 14    | 18    | 20                                 | 24                                |
| 1        | Общая физическая подготовка | 100                        | 125        | 125   | 150   | 174   | 200   | 225   | 187                                | 225                               |
| 2        | Специальная физическая      | 56                         | 75         | 109   | 131   | 152   | 175   | 197   | 218                                | 262                               |
| 3        | Спортивные соревнования     | -                          | 17         | 36  | 44    | 50    | 58    | 66    | 104                                | 125                               |
| 4        | Техническая подготовка      | 106                        | 133        | 146   | 175   | 186   | 216   | 243   | 208                                | 200                               |
| 5        | Тактическая подготовка      | 13                         | 16         | 23  | 29    | 36    | 39    | 44    | 218                                | 262                               |
| 6        | Теоретическая подготовка    | 14                         | 20         | 25  | 29    | 36    | 39    | 43    |                                    |                                   |
| 7        | Психологическая подготовка  | 14                         | 18         | 25  | 29    | 36    | 39    | 43    |                                    |                                   |
| 8        | Инструкторская практика     | -                          | -          | 5   | 6     | 14    | 16    | 19    | 42                                 | 50                                |
| 9        | Судейская практика          | -                          | -          | 5   | 6     | 15    | 17    | 18    |                                    |                                   |



|                              |   |     |     |     |     |     |     |     |      |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 10                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 4   | 7   | 9   | 10  | 11  | 13  | 43   | 124  |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 4   | 7   | 9   | 10  | 11  | 13  |      |      |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 4   | 7   | 7   | 9   | 11  | 12  |      |      |
| Общее количество часов в год |   | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»**

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5       |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | +1                        | +3      | +2                           | +4      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| 1.5.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 21                        | 18      | 27                           | 24      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Бег спиной вперед   | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 10                        |         |                              |         |
| 2.2.   | Бег с обеганием стоек слева-справа  | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 20                        |         |                              |         |
| 2.3.   | Ведение мяча  | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 10                        |         |                              |         |

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

| № п/п                                    | Упражнения | Единица измерения | Норматив |         |
|--|------------|-------------------|----------|---------|
|  |            |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                   |          |         |

|   |   |   |          |      |
|---|---|---|----------|------|
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с   | не более |      |
|   |   |   | 6,0      | 6,2  |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с  | не более |      |
|   |   |   | 5.50     | 6.20 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | 13       | 7    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                           | см  | не менее |      |
|   |   |   | +4       | +5   |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |      |
|   |   |   | 9,3      | 9,5  |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см  | не менее |      |
|   |   |   | 140      | 130  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |      |
| 2.1.  | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча   | с   | не более |      |
|   |   |   | 4,7      | 5,2  |
| 2.2.  | Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20)   | с   | не более |      |
|   |   |   | 20,5     | 23,5 |
| 2.3.  | Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с   | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | 16       |      |
| 2.4.  | Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) | количество раз  | не менее |      |
|   |   |   | 5        |      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |      |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |          |      |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                       | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |          |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 4,4               | 4,8                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 8.10              | 10.00               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 36                | 15                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +11               | +15                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 215               | 180                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 49                | 43                  |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |             |
|--|---|-------------------|-------------|
| 2.1.   | Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча   | с                 | не более    |
|  |   |                   | 5,0   5,3   |
| 2.2.   | Челночный бег 150 м с высокого старта<br>(в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)  | с                 | не более    |
|  |   |                   | 30,5   33,0 |
| 2.3.   | Передачи мяча в парах<br>на расстоянии 9 м за 30 с  | количество<br>раз | не менее    |
|  |   |                   | 20   17     |
| 2.4.   | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча<br>на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м.<br>Дается 12 попыток | количество<br>раз | не менее    |
|  |   |                   | 5           |
| 2.5.   | Комплексное упражнение, выполнение<br>не более чем за 30 с (попадание в ворота)   | количество<br>раз | не менее    |
|  |   |                   | 3           |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                   |             |
| 3.1.   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |                   |             |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|--|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                      |                   |                     |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 4,4               | 5,0                 |
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более          |                     |
|  |   |                      | -                 | 9.50                |
| 1.3.   | Бег на 3000 м   | мин, с               | не более          |                     |
|  |   |                      | 12.40             | -                   |
| 1.4.   | Стигание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу                                 | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|  |   |                      | 42                | 16                  |
| 1.5.   | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | +13               | +16                 |
| 1.6.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 6,9               | 7,9                 |
| 1.7.   | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | 230               | 185                 |
| 1.8.   | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|  |   |                      | 50                | 44                  |
| 1.9.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г   | м                    | не менее          |                     |
|  |   |                      | -                 | 20                  |
| 1.10.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г   | м                    | не менее          |                     |
|  |   |                      | 35                | -                   |
| 1.11.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более          |                     |
|  |   |                      | -                 | 16.30               |
| 1.12.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более          |                     |
|  |   |                      | 23.30             | -                   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                      |                   |                     |
| 2.1.   | Бег на 30 м с высокого старта с ведением<br>мяча                                  | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 4,6               | 4,9                 |
| 2.2.   | Челночный бег 150 м с высокого старта (в<br>метрах: 2x6 +2x9+2x20+2x40)           | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 27,5              | 30,0                |
| 2.3.   | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м<br>за 30 с                                | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|  |   |                      | 25                | 22                  |

|                                    |  |                   |          |
|------------------------------------|--|-------------------|----------|
| 2.4.                               | Исходное положение – стоя, держа мяч.<br>Бросок мяча на точность в мишень<br>40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12<br>попыток | количество<br>раз | не менее |
|                                    |  |                   | 8        |
| 2.5.                               | Комплексное упражнение, выполнение<br>не более чем за 30 с (попадания в ворота)  | количество<br>раз | не менее |
|                                    |  |                   | 4        |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |                   |          |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |                   |          |

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН Отделения лыжные гонки

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                               | Этапы и годы подготовки         |  |               |       |       |       |   |  |       |
|------------------------------|---|---------------------------------|--|---------------|-------|-------|-------|---|--|-------|
|                              |   | Этап<br>начальной<br>подготовки | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |               |       |       |       | Этап<br>совершен<br>ствования<br>спортив<br>ного<br>мастерств | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |       |
|                              |   |                                 | СО<br>НП-1   | Свыше<br>года | 1 год | 2 год | 3 год |   |  | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах      |  |               |       |       |       |   |  |       |
|                              |   | 6                               | 8  | 12            | 12    | 16    | 16    | 18  | 20   | 24    |
|                              |   | Количество учебных недель       |  |               |       |       |       |   |  |       |
|                              |   | 52                              | 52   | 52            | 52    | 52    | 52    | 52  | 52   | 52    |
| 1                            | Общая физическая подготовка                   | 189                             | 125  | 177           | 177   | 203   | 203   | 225   | 197  | 225   |
| 2                            | Специальная физическая подготовка             | 59                              | 75   | 131           | 131   | 175   | 175   | 197   | 228  | 262   |
| 3                            | Спортивные                                    |                                 | 17   | 44            | 44    | 58    | 58    | 66  | 104  | 125   |
| 4                            | Техническая подготовка                        | 51                              | 133  | 175           | 175   | 216   | 216   | 243   | 208  | 200   |
| 5                            | Тактическая подготовка                        |                                 | 16   | 20            | 20    | 36    | 39    | 44  | 218  | 262   |
| 6                            | Теоретическая                                 | 7                               | 16   | 20            | 20    | 39    | 39    | 43  |  |       |
| 7                            | Психологическая подготовка                    |                                 | 18   | 20            | 20    | 39    | 39    | 43  |  |       |
| 8                            | Инструкторская практика                       | -                               | -  | 6             | 6     | 16    | 16    | 19  | 42   | 50    |
| 9                            | Судейская практика                            | -                               | -  | 6             | 6     | 17    | 17    | 18  |  |       |
| 10                           | Контрольные мероприятия                       |                                 | 4  | 9             | 9     | 11    | 11    | 13  | 43   | 124   |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6                               | 4  | 9             | 9     | 11    | 11    | 13  |  |       |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                 |                                 | 4  | 7             | 7     | 11    | 11    | 12  |  |       |
| Общее количество часов в год |   | 312                             | 416  | 624           | 624   | 832   | 832   | 936   | 1040   | 1248  |

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации  
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.  
Нормативы общей физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м.  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 11,5                      | 12,0    | 11,0                         | 11,6    |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 140                       | 130     | 150                          | 140     |
| 1.3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 30                        | 25      | 35                           | 30      |
| 1.4   | Бег на 1000 м.  | мин, с            | не более                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 6,30                      | 07.00   | 5,50                         | 6,20    |

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

| №  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | Юноши    | Девушки |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |          |         |
| 1.1  | Бег на 100 м.   | с   | не более |         |
|  |   |   | 16,0     | 16,8    |
| 1.2  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | не менее |         |
|  |   |   | 170      | 155     |
| 1.3  | Бег на 1000 м   | мин. с.   | не более |         |
|  |   |   | 4,0      | 4,15    |
| <b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |         |
| 2.1  | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км                           | мин. с.   | Не более |         |
|  |   |   | 14,20    | 15,20   |
| 2.2  | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км                              | мин, с  | Не более |         |
|  |   |   | 13.00    | 14,30   |
| <b>3. уровень спортивной квалификации</b>            |   |   |          |         |
| 3.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)    | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».                              |          |         |

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

| №  | Упражнения     | Единица измерения | Норматив |         |
|--|----------------|-------------------|----------|---------|
|  |                |                   | Юноши    | Девушки |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки</b> |                |                   |          |         |
| 1.1  | Бег на 2000 м. | мин, с            | не более |         |
|  |                |                   | -        | 8.35    |
| 1.2  | Бег на 3000 м. | мин. с            | не более |         |

|   |   |         |          |       |
|---|---|---------|----------|-------|
|   |   |         | 9,40     | -     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |         |          |       |
| 2.1   | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км         | мин. с. | Не более |       |
|   |   |         |          | 17,40 |
| 2.2   | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км        | мин, с  | Не более |       |
|   |   |         | 31.00    | -     |
|   | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км            | мин. с  | Не более |       |
|   |   |         | -        | 17.00 |
|   | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км           | мин. с  | Не более |       |
|   |   |         | 28,30    | -     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |         |          |       |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |         |          |       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства учебно - по виду  
спорта «лыжные гонки»**

| №   | Упражнения                               | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |          |         |
| 1.1   | Бег на 2000 м.                           | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | -        | 8.15    |
| 1.2   | Бег на 3000 м.                           | мин. с            | не более |         |
|   |  |                   | 9,20     | -       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 2.1   | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км    | мин. с.           | Не более |         |
|   |  |                   | -        | 17,20   |
| 2.2   | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км   | мин, с            | Не более |         |
|   |  |                   | 30.30    | -       |
|   | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км       | мин. с            | Не более |         |
|   |  |                   | -        | 16.40   |
|   | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км      | мин. с            | Не более |         |
|   |  |                   | 28,00    | -       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |          |         |
| 3.1   | Спортивное звание «мастер спорта России» |                   |          |         |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Отделения хоккей с шайбой**

|                                 | Раздел образовательной деятельности                       | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)  |
|---------------------------------|---|------------------|----------|-------|------------------------------|
|                                 |   | теория           | практика | всего |                              |
| <b>216 часов (сентябрь–май)</b> |   |                  |          |       |                              |
| 1                               | Теоретическая подготовка                                  | 6                | -        | 6     | устный опрос                 |
| 2                               | Общая физическая подготовка                               |                  | 126      | 126   | сдача контрольных нормативов |
| 3                               | Специальная физическая подготовка ОФП                     |                  |          |       | сдача контрольных нормативов |
| 4                               | СФП и СТП   |                  | 74       | 74    | диагностика                  |
| 5                               | Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры |                  | 8        | 8     |                              |
| 6                               | Контрольно-переводные нормативы                           |                  | 2        | 2     | протокол                     |

|               |   |     |     |  |
|---------------|---|-----|-----|--|
| Всего за год: | 6 | 210 | 216 |  |
|---------------|---|-----|-----|--|

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической  
подготовленности.**

| По общей физической подготовке                  | 5-6 лет | 7-8 лет |
|---|---------|---------|
| Бег 20 м с высокого старта (с)                  | 6-5сек  | 4,59    |
| Прыжок в длину толчком двух ног (м)             | 110-120 | 139,1   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | 8       | 12      |
| Бег 20 м спиной вперед (с)                      | 9,38    | 8,16    |
| Челночный бег 4х9 м                             | 12,92   | 12,13   |
| По специальной физической и технической         |         |         |
| Бег на коньках 20 м (с)                         | -       | 4,98    |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)           | -       | 7,39    |

