

**МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ

Н.А.Гребенщикова

Приказ № 11 от «11» сентября 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год**

*Утверждено педагогическим советом
Протокол № 1 от « 31 » августа 2023г.*

Таштагол 2023г

1. Паспорт учреждения

Основные сведения:	
Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Сокращенное наименование учреждения	МБУ ДО ДЮСШ
Тип учреждения	Организация дополнительного образования
Юридический и фактический адрес	Россия, 652992, Кемеровская обл., г.Таштагол, ул.Поспелова, 7
Адреса место осуществления образовательной деятельности	Россия, 652993, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Спортивная,Россия, 652990, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Ленина, 46 Россия, 652991, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Советская, 5Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Поспелова, Россия,652980, Кемеровская область, Таштагольский район, п.гСпасск, ул. Октябрьская, 3 Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Ноградска20 Россия, 652990, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. К. Цетки28 Россия, 652990, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Юбилейна9 Россия, 652971, Кемеровская область, Таштагольский район, п.гШерегеш, ул. Советская, 4а Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Поспелова, Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. 8 Марта,5 Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул.Поспелова,1 «а» Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Поспелова,Россия, 652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. 8 М
Телефон/Факс	8(384 73) 3-44-27- общий
E-mail	sport_shcool@mail.ru
Адрес сайта в Интернете	http://tashdush.ucoz.ru
Лицензия образовательную деятельность	Лицензия № 16806 от 28 апреля 2017г. Срок действия - бессрочно. Выдана Государственной службой по надзору и контролю в сфере образования Кемеровской области
Лицензия на медицинскую деятельность	Лицензия № ЛО-42-01-004975 от 20.04.2017г. Серия ЛО № 0005440 Бессрочно. Выдана Управлением лицензирования медико-фармацевтических видов деятельности Кемеровской области

нахождения	службы по г. Таштаголу Кемеровской области
Основной документ учреждения	Изменение в Устав муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Приказ № 36.1 от 06.03.2017г.« О переименовании учреждений дополнительного образования» МКУ «Управление образования администрации Таштагольского муниципального района»
Директор	Надежда Александровна Гребенщикова
Направленность дополнительной образовательной программы	Физкультурно-спортивная
Кадры учреждения:	всего 19
Количество работников административно – управленческого аппарата	3
Количество учебно-вспомогательного персонала	1
Количество обслуживающего персонала	2
Количество работников педагогического персонала	13
Имеют высшую и первую квалификационную категорию	13
Имеют почётные звания, отраслевые награды	«Почетный работник общего образования РФ»-4, «Почетный работник воспитания и просвещения РФ»-1, «Отличник народного образования» - 1 Почетный знак "За заслуги в развитии физической культуры и спорта"-1 Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации-1
Общее количество учащихся	1219
Кол-во групп	76

2. Пояснительная записка

Образовательная программа МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (далее по тексту ДЮСШ) **разработана на основе:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);
 - Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
 - Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устава МБУ ДО ДЮСШ
 - Учебного плана ДЮСШ на 2022-2023 учебный план.
 - Правил внутреннего трудового распорядка
 - Положения о педагогическом совете
 - Положения о правилах приема обучающихся, о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся и др.

Также при разработке образовательной программы учтены: возможности образовательной среды ДЮСШ; уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей; материально-техническое обеспечение; традиции, сложившиеся за годы работы ДЮСШ.

Образовательная программа ДЮСШ **определяет** цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования в области физической культуры и спорта, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы ДЮСШ, а также план действий и поэтапную их реализацию.

Образовательная программа **регламентирует:** условия образовательной программы; диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся; организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования; модель выпускника ДЮСШ.

Основные принципы образовательной программы:

- принцип гуманизации образования – приоритет жизни и здоровья человека, прав свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде;
- принцип развивающего обучения - опора на «зону ближайшего развития ребёнка»: развивающее обучение предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методов обучения и предполагает применение методов творческой мысли, творческой мыслительной деятельности и самообразования обучающихся;
- принцип индивидуализации обучения: всесторонний учёт уровня развития способности каждого ученика, формирование на этой основе личных планов, программ стимулирования и коррекции развития учащегося, повышение мотивации, развития познавательных процессов каждого ученика;
- обеспечение каждого ребенка на дополнительное образование.

Приоритетные направления образовательной программы:

- массовое вовлечение детей, подростков, взрослых к систематическим занятиям спортом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подготовка из них спортсменов высокой квалификации;
- развитие культуры здорового образа жизни, организация досуга детей и взрослых, профилактика наркомании и детской преступности;
- создание условий для педагогического творчества;
- демократизация учебно-тренировочного, воспитательного процессов;
- повышение влияния ДЮСШ на социализацию и самоопределение личности школьника, его адаптивность к условиям жизни.

Возраст участников программы: в реализации данной программы участвуют дети (мальчики, девочки) от 5 до 17 лет. Минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ по видам спорта 5 лет. Максимальный возраст обучающихся по общеразвивающим программам – 17 лет.

ДЮСШ ставит перед собой следующие цели:

- реализация программ дополнительного образования;
- привлечение населения к систематическим занятиям спортом;
- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление начальной и базовой подготовки обучающихся для специализации в определённом виде спорта;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, Родине, семье.

Предназначение школы и средства его реализации.

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам, а именно дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта: лыжные гонки, волейбол,

баскетбол, спортивная гимнастика, настольный теннис, ОФП.

Спортивная школа осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие. Важно, что ДЮСШ привлекает учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывает всестороннюю помощь образовательным учреждениям в организации методической и массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В процессе систематических занятий ДЮСШ выявляет способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом.

Принимая во внимание всё выше сказанное, ДЮСШ определила главное направление своей работы на предстоящий период, как обеспечение системного подхода к развитию и саморазвитию личности в процессе образовательно-воспитательной деятельности учреждения дополнительного образования детей.

Целью образовательной программы является – создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, содействующих развитию физических способностей, гармоничному развитию личности за счет привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создать образовательное пространство, обеспечивающее личностный рост всех участников образовательного процесса, достижение высоких результатов спортивной деятельности, а также увеличение количества обучающихся, выполнивших разряды. Для достижения указанной цели ДЮСШ **предоставляет образовательные услуги** обучающимся для занятий спортом, для улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной поэтапной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих **задач**:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- развитие массового спорта;
- оздоровление детей, повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
- укрепление и расширение материально-технической базы;
- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-оздоровительном лагере и сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Занятия проводятся по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта, разработанными тренерами-преподавателями и утверждаемыми МБУ ДО ДЮСШ на основе типовых программ по видам спорта утвержденных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта.

ДЮСШ реализует дополнительные образовательные программы (общеразвивающие) в сфере физической культуры и спорта.

Нормативные сроки освоения дополнительных образовательных программ в ДЮСШ определяются сроками реализации программ, по которым оно ведется, в соответствии с лицензией бессрочно (по общеразвивающим программам).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной квалификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Ожидаемыми результатами обучения в ДЮСШ и способами их проверки являются:

- привлечение к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков до 75% от набора по муниципальному заданию.

Показателем ожидаемого результата будет являться сохранность численности обучающихся (на основе анализа формирования и сохранности групп).

- динамика спортивных личных достижений в выбранном виде. Показателем ожидаемого результата будет являться: выполнение контрольных нормативов 75 % обучающихся;

- овладение навыками инструкторско-судейской практики обучающихся – 30 % (анализ отчета тренеров - преподавателей);

- участие в спортивно-массовых мероприятиях – не менее 60 % обучающихся (на основе отчета об активном участии групп в спортивно-массовой работе).

- подготовка членов, кандидатов в составы сборных команд района, области, 5 %. Показателем ожидаемого результата будут являться занятые места в соревнованиях (на основе анализа протоколов соревнований).

- поступление в учреждения физкультурно-спортивной направленности – до 0,5% выпускников (на основе анализа поступления выпускников по отчетам тренеров - преподавателей).

Основными механизмами стимулирования активности обучающихся ДЮСШ являются: выполнение установленных нормативов и присвоение спортивный разрядов;

награждение победителей, активных участников дипломами, грамотами, ценными подарками от ДЮСШ, районных, городских, областных, государственных структур;

популяризация видов спорта, спортивных достижений, спортсменов и тренеров - преподавателей через средства массовой информации

районного и областного уровня;

материальное поощрение педагогических работников.

В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Актуальность образовательной программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков, а на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

3. Особенности образовательного процесса.

Процесс обучения в ДЮСШ представляет собой специально организованную деятельность тренеров - преподавателей и обучающихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание, развитие.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- обучающимся предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

ДЮСШ работает круглогодично, организует занятия в тех или иных формах в течение всего года, включая каникулы. Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября текущего года. Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ начинаются с 8.00 часов и заканчиваются в 21.00 час.

ДЮСШ реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Дополнительные образовательные программы составлены на основе: примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и к срокам обучения по этим программам.

ДЮСШ реализует дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по:

- баскетболу , лыжным конкам, спортивной гимнастике, волейболу, настольному теннису. таблица № 1

Таблица № 1

В ДЮСШ реализуются следующие учебные программы в рамках муниципального задания:

Наименование учебной программы	Название групп	Срок реализации	Возраст обучающихся	Ф.И.О. тренера-преподавателя
1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Шауро О.А. Туров О.Г. Казека Р.А..

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	10-17	Смурыгин А.А. Бедарева Ж.В.. Туров О.Г. Шауро О.А. Смолярчук О.С.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Попеляева Н.В. Байлагашев И.И. Новикова Т.В. Косачева Е.В.
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для дошкольного возраста	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	5-7 лет	Косачева Е.В
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Калинович С.М.
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста «Начинающий гимнаст»	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	5-7 лет	Калинович С.М.
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МЫ ВЫБИРАЕМ ГТО!»	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Гриднева О.В. Пятов К.Н.
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Лыжня зовет!» (по доп местам)	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	7-12	Гриднева О.В.
9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке.	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Шауро О.А., Смолярчук О.С. Попеляева Н.В.
10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису	Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	9-17	Туров О.Г.

В ДЮСШ реализуются следующие учебные программы сертифицированные в рамках социального заказа:

Название учебной программы	Название групп	Срок реализации	Возраст обучающихся	Ф.И.О. тренера-преподавателя

1.«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей»	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	5-7	Калинович С.М.
2.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту «Лыжные гонки» "Начинающий лыжник"	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	7-17	Косачева Е.В.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту «Лыжные гонки» «Лыжник-гонщик»	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	7-17	Попеляева Н.В.
4.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола»	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	7-18	Казека Р.А.
5.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта "Волейбол" "Основы волейбола"	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	9-17	Бедарева Ж.В. Туров О.Г. Шауро О.А.
6.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник»	Спортивно-оздоровительные группы	1 год	5-7	Косачева Е.В.

ДЮСШ осуществляет образовательный процесс многолетней спортивной подготовки по этапам:

- в общеразвивающих группах

Работа по общеразвивающим программам предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Срок освоения программ – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 5 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления в ДЮСШ по видам спорта:

Вид спорта	оздоровительная	предпрофессиональная	
		начальная	углубленная
Баскетбол	с 9 лет	с 9 лет	с 11 лет
Лыжные гонки	с 5 лет	с 9 лет	С 11 лет
Волейбол	с 10 лет	-	-
Спортивная гимнастика	с 5 лет	-	-
Настольный теннис	с 7 лет	-	-

Учебные планы по образовательным программам по муниципальному заданию рассчитываются на:

- 39 учебных недель по общеразвивающим программам для детских садов по шахматам, спортивной гимнастике, лыжным гонкам;
- 39 учебных недель по общеразвивающим программам для 9-11 классов по спортивной гимнастике, по ГТО;
- 46 учебных недель по предпрофессиональным программам.
- 46 учебных недель по общеразвивающим программам (кроме 10-11 классов по спортивной гимнастике)

Учебные планы по общеразвивающим программам в рамках социального заказа рассчитываются на 43 недели (с 1 сентября по 16 июля), (с 1 сентября - 16 апреля, 1 июня по 31 августа)

Для зачисления обучающегося (ребенка), родители (законные представители) представляют в ДЮСШ заявление о приеме или через госуслуги, медицинскую справку. Поступающие зачисляются:

- в оздоровительные группы - независимо от уровня их физической подготовки;

Прием обучающихся в ДЮСШ осуществляется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным организациям.

Образовательный процесс в ДЮСШ организуется на основе учебных планов и программ, который регламентируется: учебным планом (разбивкой содержания учебной программы по годам обучения, по уровню спортивной подготовке); индивидуальным планам; расписанием занятий, разрабатываемым и утверждаемым ДЮСШ самостоятельно. Расписание занятий (тренировок), наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной работы, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия и их количество в неделю устанавливается для каждого этапа и года обучения администрацией ДЮСШ по предоставлению тренеров-преподавателей с учетом их учебной нагрузки, возрастных особенностей обучающихся, установленных санитарно-гигиенических норм (СанПиН) и должно обеспечивать наиболее благоприятный режим тренировок и отдыха, обучающихся с учетом их обучения в общеобразовательных и других учебных заведениях. Общее расписание утверждается директором ДЮСШ. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Количество групп и их наполняемость устанавливается ДЮСШ по согласованию с Учредителем с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой.

Общими условиями перевода обучающихся на следующий этап обучения являются:

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, позволяющий занятия избранным видом спорта на соответствующем этапе обучения;
- выполнение требований по общефизической и специальной подготовке;
- выполнение обучающимися объема тренировочных и соревновательных нагрузок, запланированных учебным планом; - результаты выступлений на соревнованиях.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки (общеразвивающие программы)

Этапный норматив	СОГ (отделение: баскетбол, волейбол, спортивная гимнастика, лыжные гонки, настольный теннис) в рамках муниципального задания	СОГ (отделение: баскетбол, волейбол, спортивная гимнастика, шахматы, лыжные гонки) в рамках социального заказа
Количество часов в неделю	2-6	4
Количество тренировок в неделю	1-3	2
Общее количество часов в год	76- 276	172
Общее количество тренировок за учебный год	38-138	86
Минимальный возраст для зачисления	5	5
Оптимальная наполняемость групп	15-30	15-18
Уровень спортивной готовности при выполнении переводных нормативов	ОФП, СФП динамика роста	ОФП, СФП динамика роста
Уровень спортивной готовности при выполнении вступительных нормативов	Сдача ОФП для определения нулевого уровня	Сдача ОФП для определения нулевого уровня

Продолжительность занятий:

В оздоровительных группах - не более 2-х академических часов (одинакадемический час - 40 минут);

В ДЮСШ используются следующие **приемы и методы обучения**: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ поставленной задачи, показ видеоматериалов, наблюдение и др. Используются дидактического материала (таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, специальная литература, видеозаписи и др.).

Характеристика на образовательные услуги ДЮСШ.

Основные направления социального заказа, сформированные перед ДЮСШ: организация деятельности ДЮСШ в едином образовательном пространстве Таштагольского района; участие ДЮСШ в районных, областных, всероссийских в сфере организации спортивно-массовой деятельности; оказание ДЮСШ методической помощи и помощи в организации спортивно-массовой работы на территории Таштагольского района; занятость досуговой деятельности детей; укрепление здоровья населения; подготовку в учебные заведения физкультурно-спортивной направленности.

Анализ результатов в ДЮСШ. ДЮСШ производит анализ результатов обучающихся в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП (сентябрь, май), промежуточных контрольных нормативов по СФП (декабрь -март) а так же по результатам выступления на соревнованиях (протоколы) и посещаемости занятий (отчеты тренеров - преподавателей, проверки работы групп). Анализ результатов выступления проводится в декабре и июне месяце. Контроль и анализ посещаемости занятий проводится в течение учебного года. **Результатом освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- *в области теории и методики физической культуры и спорта:* история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; основы спортивной подготовки; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания,

умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- *в области общей и специальной физической подготовки:* освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностей, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- *в области избранного вида спорта:* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- *в области развития творческого мышления:* развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

В оздоровительных группах учебно-тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и взрослых формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора обучающихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Задачи деятельности в оздоровительных группах: укрепление здоровья, улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения физических упражнений.

3. Основные виды содержания программ.

Теоретическая подготовка. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, его социальной роли. В соответствующей возрасту форме ознакомление с основными закономерностями спортивной тренировки, влияния физических упражнений на организм.

При теоретической подготовке в ДЮСШ используются методы беседы, лекции, просмотр видео материалов.

Основные темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Закаливание организма, режим питания спортсмена.
- Гигиена личная и общественная.
- Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Правила поведения на спортивных площадках.
- Планирование спортивной тренировки.
- Периодизация спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.
- Морально-волевая и психологическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Спортивный инвентарь и оборудование.

Общефизическая подготовка. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. ОФП не является спортом, но, ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный (рассказ, объяснение, лекция, анализ и обсуждение своих действий, «противника» и др.); наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т.д.). Методы практических упражнений включают две группы: а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений в целом и по частям); б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Техническая подготовка и тактическая подготовка. Техническая подготовка непосредственно связана с обучением спортивным упражнениям, процессами формирования и совершенствования спортивной техники. Спортивная техника непосредственно связана со спортивно-двигательной деятельностью.

Спортивная тактика - это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником. В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, специфике применения подготавливающих и главных разновидностей действий, подготовленности своей и противника. В ходе соревнований спортсмен использует накопленную информацию, анализирует ситуации, действия соперников, принимает решения на основе увиденного и собственных знаний.

Психологическая подготовка. Главными задачами психологической подготовки является формирование характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление механизмов нервно- психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Воспитательная деятельность ДЮСШ. В учебно-тренировочном процессе неразрывную связь с физическим развитием имеет воспитательная сторона. Воспитательный процесс ДЮСШ призван выполнять следующие функции: деятельностная - обеспечивает включение ребенка в разные виды деятельности, способствующие его саморазвитию; коммуникативная - создает условия для развития различных сфер общения (общение со взрослыми, сверстниками, другими детьми); организационная - обеспечивает координацию и регулировании поведения детей через использование различных воспитательных технологий.

Инструкторская и судейская практика. Занимающиеся в группах изучают правила соревнований и привлекаются к судейству соревнований, получают навыки организовать и проводить соревнования внутри спортивной школы и в районе. Используются методы беседы, лекции, просмотр видео материалов, практические занятия.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

Соревновательная деятельность. Соревновательная деятельность обучающихся в ДЮСШ имеет основные направления:

- Участие и проведение соревнований по баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, настольному теннису, спортивной гимнастике, ОФП в которых принимают участие обучающиеся ДЮСШ с приглашением других команд из ОУ.

- Участие и проведение спортивных и спортивно-массовых мероприятий Таштагольского района. Традиционными спортивными мероприятиями, в которых принимают участие обучающиеся ДЮСШ и на территории Таштагольского района являются: спартакиада школьников Таштагольского района среди средних школ ; спартакиада школьников Таштагольского района среди основных школ ; спортивные соревнования среди школ «Президентские игры»; спортивные соревнования среди школ «Президентские состязания»; традиционный лёгкоатлетические соревнования Эстафета посвящённая Дню Победы, спортивно-массовая акция «Спорт-удовольствие без наркотиков», «Ветераны и молодёжь», ВФСК ГТО, КСШЛ и другие.

- Участие обучающихся ДЮСШ в официальных соревнованиях областного уровня: Первенство Кемеровской области по баскетболу, лыжным

гонкам и другие;

- Участие во Всероссийских соревнованиях: Участие в спортивно-массовых всероссийских соревнованиях: по лёгкой атлетике «Кросс нации», лыжным гонкам «Лыжня России», соревнованиях по уличному баскетболу «Оранжевый мяч».
- Оздоровительные лагеря и спортивные сборы. ДЮСШ может проводить летнюю оздоровительную работу с учащимися ДЮСШ, организуя оздоровительные лагеря, спортивные сборы, спортивные вечерние площадки.

4. Система контроля и зачетные требования.

Основным показателем работы педагогического коллектива являются спортивные достижения воспитанников ДЮСШ. Основные формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, сдача контрольно-переводных нормативов, выполнение нормативов по спортивным разрядам в соответствии со спецификой вида спорта.

Мониторинг — это непрерывное (систематическое) отслеживание состояния и результатов какой-либо деятельности с целью управления их качеством и повышения эффективности. Одним из предметов мониторинга в ДЮСШ являются образовательные результаты. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение физкультурно-спортивной направленности ежегодно сдает статистический отчет формы № 5-ФК и описательный отчет, 1 -ДО, ЕИП-ФКИС, публичный отчет, самообследование, эти отчеты и материалы включают в себя результаты работы ДЮСШ по разным параметрам. Например:

- Численность занимающихся по годам и этапам обучения,
- Количество подготовленных спортсменов-разрядников,
- Лучшие личные, командные достижения обучающихся школы
- Тренерско-преподавательский состав (образование, категория) и др.

Выполнение контрольно-переводных нормативов. В дополнительной образовательной программе по каждому виду спорта представлены контрольные нормативы, которые являются основой постоянного контроля за темпами развития физических качеств спортсменов. Контроль включает педагогическое тестирование физического состояния ребенка, его общефизической и специальной физической подготовленности и проводится 3 раза в год (сентябрь, май и промежуточный декабрь-март). Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. И при выполнении нормативных требований по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) осуществляется перевод спортсменов по годам обучения.

Образовательный результат — это, прежде всего, достижение ребенка. Образовательный результат всегда есть то или иное проявление успешности или не успешности ребенка в конкретном виде деятельности. А мониторинг — одно из важнейших педагогических средств предотвращения и преодоления не успешности детей и подростков.

Особенности проведения контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе «Положения контрольных переводных нормативов ДЮСШ».

Целью выполнения контрольных нормативов является: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), и

промежуточный по СФП (декабрь-март в зависимости от вида спорта) результаты заносятся в протокол и обсуждаются на педагогическом совете. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем и аттестационной комиссией спортивной школы. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора ДЮСШ переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

Зачисление в ДЮСШ и перевод по этапам подготовки проводиться согласно Положению о правилах приема (зачисления), перевода, отчисления, восстановления и выпуске обучающихся Приложение № 1.

5. Учебный план

Учебный план ДЮСШ – это дидактическая модель процесса обучения, включающая в себя состав и обобщенное содержание компонентов структуры тренировочного процесса, связей между ними, их соотнесённость по возрастным группам и годам обучения. Учебный план разработан с учётом: преемственности задач, средств и методов тренировки спортсменов различного возраста; неуклонного возрастания объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременного развития физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней тренировки, при преимущественном развитии отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды

Примерные сенситивные периоды развития.

физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Учебный план наглядно отражает по своему содержанию и структуре личностно-ориентировочный подход к обучению и воспитанию. В учебном плане ДЮСШ представлены конкретные данные распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле.

Планирование представлено 36, 39, 43, 46 учебных недель (по общеразвивающим программам) и 46 учебные недели (по предпрофессиональным программам) по разделам:

теоретическая подготовка; практическая подготовка (общефизическая; техническая; тактическая подготовка; игровая; инструкторская и судейская практика; соревновательная деятельность; восстановительная, воспитательная и психологическая работа. В теоретических занятиях выделяют лекции, беседы, зачёты. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные, соревновательные. Для проведения контрольных испытаний выделены учебные часы в начале, и конце учебного года. Во всех образовательных программах представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию занимающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

	Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения	Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46неделя)	Сроки реализации программы (года)
			Спортивно-оздоровительная						СО
			СО						
	Баскетбол	2	2	9-15	36	2	2	8/ 344	6-18 лет
	Волейбол	4	4	9-15	72	2	2	16/ 688	6-18 лет
	Лыжные гонки	4	4	9-15	72	2	2	16/688	5-18 лет
	Спортивная гимнастика	2	2	9-15	36	2	2	8/ 344	5-7 лет
	Всего	12	12		216			48	
	Вакансия							0	
	Итого часов в МБУ ДО ДЮСШ							48	
								2064	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Направление образовательной программы	Наименование объединения	Количество групп	Количество групп СО	Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия СО	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46 недель)	Сроки реализации программы (года)
	Баскетбол	9	9	12-15	135	2	3	54/ 2484	до 3лет
	Волейбол	10	10	12-15	155	2	3	60/ 2760	до 3лет
	Настольный теннис	1	1	12-15	15	2	3	6/ 234	до 3лет
	Лыжные гонки	28	28	12-20	441	2	1-3	126/ 5574	до 3лет
	Спортивная гимнастика	7	7	15-20	115	2	2-3	36/ 1536	до 3лет
	ОФП	9	9	15-30	142	2	3	48/ 1940	до 5лет
	Всего	64	64	15-20	1003	2	1-3	330/ 14528	
Вакансия							9/414		
Итого часов в МБУДО ДЮСШ	330	330					330/ 14528		

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 6.1. ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

ГОДОВОЙ ПЛАН на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
настольному теннису.

Примерный план-график распределения учебных часов для теннисистов

№ п/п	Разделы подготовки	Возрастные группы (часы)			всего
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	30
2	Общая физическая подготовка	99	86	82	267
3	Специальная физическая подготовка	50	57	56	163
4	Технико-тактическая подготовка	46	52	55	153
5	Игровая (интегральная) подготовка	17	17	17	51
6	Участие в соревнованиях	6	6	8	20
7	Контрольные испытания	6	6	6	18
	Итого	234	234	234	702

Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочный
сезон 2023– 2024 гг. для спортивно –оздоровительных групп
дополнительной общеразвивающей программы
по спортивной гимнастике

аздел	Содержание	Всего 1год	Всего 2 год	Всего 3 год
	Количество часов в неделю	6	6	6
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	88	88	80
	Строевые упражнения.	10	10	8
	Общеразвивающие упражнения	13	13	12
	Лазанье, перелезание и преодоление препятствий	13	13	12
	Упражнения в равновесии	13	13	12
	общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки	13	13	12
	Элементы лёгкой атлетики	13	13	12
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	13	13	12
III	Специальная физическая подготовка	40	40	40
	Упражнения для развития силы	8	8	8
	Упражнения для развития гибкости	8	8	8
	Упражнения для развития быстроты	8	8	8
	Упражнения для развития прыгучести	8	8	8
	Упражнения для развития выносливости	8	8	8
IV	Техническая подготовка в, т.ч.	134	134	142
	1. Акробатика	37	37	40
	2. Брусья	33	33	35

	3. Бревно	35	35	35
	4. Опорный прыжок	29	29	32
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану	2 по календарному плану	2 по календарному плану
VII.	Контрольные нормативы	6	6	6
	Всего часов	276	276	276

Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.для спортивно –оздоровительных групп дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике для дошкольного возраста.

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
I.	Теоретическая подготовка	1		1	1		1				4
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин									
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин						
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			1							
	Врачебный контроль и самоконтроль						1				
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин			30 мин						
II.	Общая физическая подготовка	7	8	6	7	4	6	8	8	6	60
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
	Упражнения для развития гибкости		1	1	1	1		1		1	6
	Упражнения для развития выносливости	1		1	1	1		1	1		6
	Упражнения для развития быстроты	1	1	1		1	1		1		6
	Упражнения для развития координационных движений	1	1	1			1	1		1	6
	Упражнения для развития силы	1	1		1		1		1	1	6
IV.	Техническая подготовка:	3	5	4	4	4	5	4	6	2	37
	1. Акробатика	3	4	2	2	2	3	2	4	1	23
	2. Опорный прыжок		1	1	1	1	1	1	1		7
	3.Бревно			1	1	1	1	1	1	1	7
V.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий									
VI.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2	4
	Всего часов	18	18	16	16	12	16	16	16	16	144

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Баскетбол»
46 недель/год, 276 часов/год**

№ п\п	Раздел программы	СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	9	8	25	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	107	59	45	211	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	49	42	135	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	67	67	204	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	37	40	90	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	12	18	22	52	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика	8	25	40	73	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	14	12	12	38	Выполнение контрольных нормативов по ТП
	итого	276	276	276	828	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Волейбол»**

№ п\п	Раздел программы	Модуль 1 СОГ-1 год	Модуль 2 СОГ-2 год	Модуль 3 СОГ-3 год	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	24	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	91	79	45	215	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	38	42	124	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	64	67	201	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	33	40	86	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка Инструкторская и судейская практика	24	22	40	86	Знание правил
7	Контрольные нормативы	14	14	14	42	Выполнение контрольных

						нормативов
8	Соревновательная деятельность	12	18	20	50	Выполнение контрольных нормативов по ТП
9	Итого занятий	138	138	138	414	
10	Общее количество часов	276	276	276	828	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с элементами лыжных гонок для дошкольного возраста 39 недель

№ п\п	Тема	Объем работы в (ч)
Теоретическая часть		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	30 минут
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	30 минут
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	30 минут
4	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	30 минут
	ВСЕГО	2
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка: Легкая атлетика Подвижные игры	28 17 11
2.	Специальная физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка. (Лыжная подготовка)	34
3.	Участие в соревнованиях.	По календарю
4	Контрольные испытания	4
	Итого	76

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам «Лыжня зовёт».

№	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
		7-12 лет
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	21
4.	Техническая и тактическая подготовка	17
5	Выполнение контрольных нормативов	6
6.	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.
7.	Кол-во занятий	39
8.	Кол-во часов	78

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке
46 недель/год, 276 часов/год для первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
II.	Практическая подготовка	236	8	228	Выполнение заданий
2.1	Обще подготовительные упражнения	54	2	52	Выполнение заданий
2.2	Легкая атлетика	58	2	56	Выполнение заданий
2.3	Гимнастика	34	2	32	Выполнение заданий
2.4	Подвижные игры , эстафеты	50	2	48	Выполнение заданий
2.5	Плавание	40	2	38	Выполнение заданий
III.	Промежуточная аттестация	8	-	8	Тестирование нормативов ОФП
IV.	Соревнования.	16	-	16	Педагогическое наблюдение
Итого:		276	24	252	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мы выбираем ГТО!»**

Модуль 3 (3 ступень) 39 недель/год, 234 часов/год

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов				
		2 ступен	3 ступен	4 ступен	5 ступен	6 ступен
Раздел 1 Основы знаний 3 часа		2 ступен	3 ступен	4 ступен	5 ступен	6 ступен
1	Комплекс ГТО	1	1	1	1	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	1	1	1	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1	1	1	1	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 217 часов						
1	Челночный бег 3–10 м	20	16	15	15	10
2	Бег на 30 м	20				
	Бег на 60 м		18	17	16	
	Бег на 100 м					16
3	Смешанное передвижение на 1 км, шестиминутный бег.	20				
	Бег на 1 км		20			
	Бег на 1,5 (2) км			20		
	Бег на 2, (3) км				20	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	22	22	18	20	24
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)					
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	20	19	18	18	20
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	20	18	18	15	14
8	Прыжок в длину с разбега	20	16	16	15	14

9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20	16	16	15	16
10	Метание теннисного мяча в цель	20				
	Метание мяча 150 г на дальность		18	15	14	15
11	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	27	27	28	30	30
12	Бег на лыжах	28	27	30	30	30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков			6	8	8
Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов						
1	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2	2	2	2	2
2	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2	2	2	2	2
3	Мы готовы к ГТО!	2	2	2	2	2
4	День здоровья	2	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	6	6	6	6	6
итого		234	234	234	234	234

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам дисциплине «Лыжные гонки».

№	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
		СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	10
2	Общая физическая подготовка	170	128	102
3.	Специальная физическая подготовка	56	80	90
4.	Техническая и тактическая подготовка	38	50	70
5	Выполнение контрольных нормативов	4	10	14
6.	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.		
7.	Кол-во занятий	138	138	138
8.	Кол-во часов	276	276	276

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Место и сроки оздоровительного периода

Обучающиеся, осваивающие дополнительные общеразвивающие программы

№ п/п	Мероприятия	Продолжительность (кол-во дней)	Сроки проведения	Количество участников	Место проведения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	Тренировочные сборы в условиях летнего детского оздоровительного лагеря	От 14 до 21 дня	Июнь-август	3-5% от общего состава обучающихся	Таштагольский район
2	Программа вечерних спортивных площадок		Июль-август		

Для обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по общеразвивающей программе

Контрольное мероприятие	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
	1	2
Контрольные испытания по физической подготовке	4	от 4 до 12 часов
Итоговая аттестация		май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по образовательным программам могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства МБУ ДО ДЮСШ.

6.2. ПО ПРОГРАММАМ СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА.

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей"

43 недели/год, 172 часов/год

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Все го
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172
I.	Теоретическая подготовка	1		1	1		1						4
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин											
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			1									
	Врачебный контроль и самоконтроль						1						
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин			30 мин								
II.	Общая физическая подготовка	7	8	6	7	4	6	6	8	6	10	2	70
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	38
	Упражнения для развития гибкости		1	1	1	1		1		1	1	1	8
	Упражнения для развития выносливости	1		1	1	1		1	1		1	1	8
	Упражнения для развития быстроты	1	1	1		1	1		1		1		7
	Упражнения для развития координационных движений	1	1	1			1	1		1		1	7
	Упражнения для развития силы	1	1		1		1		1	1	1	1	8

IV.	Техническая подготовка:	3	5	4	4	4	5	4	6	2	3	3	43
	1. Акробатика	3	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	25
	2. Опорный прыжок		1	1	1	1	1	1	1		1	1	9
	3.Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
V.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий											
VI.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2						2		2			6
	Всего часов	18	18	1	16	12	16	1	1	1	18	1	172
				6				6	8	4		0	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программепо лыжному спорту «Лыжные гонки» «Начинающий лыжник» и «Лыжник-гонщик»
43 недели/год, 172 часов/год**

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы обучения \аттестации \контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая В процессе занятий опрос	2	2		Беседа, Опрос.
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. Физические качества человека	2	2		
2	Легкая атлетика	60	4	56	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование ОФП
2.1	Кроссовая подготовка.	11	1	10	
2.2	Скоростная подготовка.	11	1	10	
2.3	Прыжковая подготовка	10	1	9	
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	
2.4	Соревнования по ОФП	4		4	
2.5	Контрольные испытания	4	1	3	
3	Лыжные гонки	70	5	65	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование СФП и ТП
3.1	История развития лыжного спорта в России.	2	2		
3.2	Основы технической и тактической подготовки.	56	2	54	
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	8		8	
3.4.	Контрольные испытания по СФП и ТП	4	1	3	
4	Игровая подготовка	24	2	22	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	10	1	9	
4.2	Спортивные игры	10	1	9	
4.3	Эстафеты.	4		4	
5	Плавание.	16	2	14	Беседа, педагогическое
5.1.	Теоретическая подготовка	2	2		
5.2.	Общая и специальная физическая подготовка	3		3	
5.3.	Техника плавания способом «кроль»	4		4	

5.4.	Техника плавания способом «брасс»	4		4	наблюдение
5.5.	Игры на воде	3		3	
	Итого	172	15	157	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программпо игровому виду
спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола»
43неделя/год, 172часов/год**

Разделы программы		Общее количес тво часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Тео рия	Прак тика	
1.	1.Теоретическая		В процессе занятий опрос		
2.	2. Физическая подготовка	58	2	56	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	23	1	22	
3.	3. Техническая подготовка	64	7	58	
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	9	1	8	Игровая практика (игра), тестирование
	3.2.Ловля и передача мяча	20	2	18	Игровая практика (игра), тестирование
	3.3. Ведение мяча	20	2	18	Игровая практика (игра), тестирование
	3.4. Броски мяча	15	1	14	Игровая практика (игра), тестирование
5	Тактическая подготовка	36	4	26	
	3.1. Действия игрока в защите	15	2	13	Игровая практика (игра), тестирование
	3.2. Действия игрока в нападении	15	2	13	Игровая практика (игра), тестирование
6	Контрольные нормативы	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
7	Соревновательная деятельность	6	2	4	<i>Участие в соревновательной деятельности</i>
	Итого	172	16	156	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программпо игровому виду
спорта «Волейбол» «Основы волейбола»
43 неделя/год, 172 часов/год**

Разделы программы		Общее количес тво часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Тео рия	Прак тика	
1.	1.Теоретическая		В процессе занятий опрос		
2.	2. Физическая подготовка	56	2	54	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	21	1	20	
3.	3. Техническая подготовка	66	7	59	Игровая практика (игра), тестирование
5	Тактическая подготовка	38	4	34	
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
7	Соревновательная деятельность	6	2	4	<i>Участие в соревновательной деятельности</i>
	Итого	172	16	156	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник»
43 недель/год, 172 часов/год

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172
I.	Теоретическая подготовка	1		1	2	1	2	1	1	1			10
	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками.	1											
	Краткий обзор развития лыжных гонок			1									
	Физическая культура и спорт в России.				30мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.				30мин								
	Врачебный контроль и самоконтроль					1							
	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.						1						
	Правила выполнения контрольных испытаний									1			
	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение технической подготовки в лыжных гонках. Понятие о технике и основные технические приемы в лыжных гонках.				1		1	1					
II.	Общая физическая подготовка	15	17	3	1	1	1	1	3	7	15	8	72
III.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	18
	1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, силы мышц рук	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	
	2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса			20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		
	3. Упражнения для развития мышц спины	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	
	4. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		
	5. Упражнение на развитие выносливости			20 мин	1	1	1	1	1	1	1	20 мин	
IV	Техническая подготовка (Лыжная подготовка)			11	11	8	11	11	11	2	1	1	67
V	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий											
VI	Текущие, контрольные и переводные испытания	1						1	1	2			5
	Всего часов	18	18	16	16	12	16	16	18	14	18	10	172

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЙ

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по общеразвивающей программе

Контрольное мероприятие	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
	1	2
Контрольные испытания по физической подготовке	4	от 4 до 12 часов
Итоговая аттестация		май

7. Кадровое обеспечение ДЮСШ на 2023-2024 учебный год

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив тренеров-преподавателей, в котором каждый несет ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется на основе сотрудничества, самоуправления с опорой на инициативу и творчество всего педагогического коллектива см. диаграмму 1, 2.

Соотношение педагогических кадров, имеющих разный уровень образования.

Образование	Кол-во чел.	%
Высшее	6	46
Ср. спец.	7	54

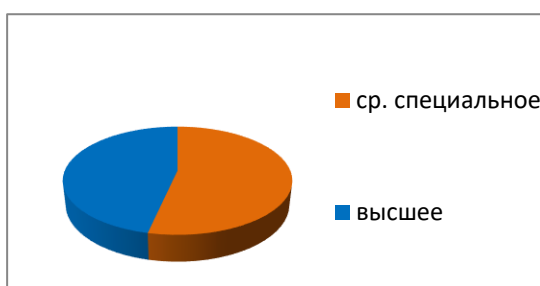
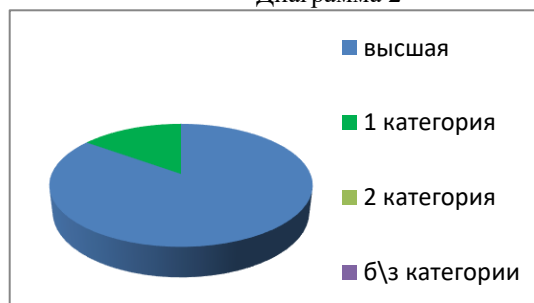


Диаграмма 1

Уровень квалификации пед. кадров.

категория	Кол-во чел.	%
Высшая	11	85
Первая	2	15
Вторая	0	0
Без категории	0	0

Диаграмма 2



Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

8. Модель выпускника ДЮСШ.

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Модель выпускника спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки. Обучающиеся, должны: освоить программу дополнительного образования по виду спорта на уровне, достаточном для продолжения обучения на следующем этапе подготовки, т.е. овладеть общефизическими умениями и навыками; овладеть простейшими навыками специальной физической подготовки; сдать контрольные нормативы соответствующие переводу на следующий этап обучения.

Модель выпускника учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся, должны: освоить на уровне требований учебных программ учебный материал по выбранному виду спорта; освоить на повышенном уровне сложности отдельные элементы учебной программы по выбранному виду спорта; сдать контрольные нормативы, соответствующие переводу на следующий этап обучения; принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Выпускник, завершивший обучение в ДЮСШ на указанных этапах: освоил дополнительную образовательную программу по выбранному виду спорта; освоил содержание выбранного профиля обучения на уровне, достаточном для успешного обучения в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования; ведет здоровый образ жизни.

9. РАСШИФРОВКА

Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола на 2023 -2024 учебный год. МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Ф.И.О. тренера -преподавателя	Вид спорта	Количество групп СО	Количество учащихся	Количество часов в неделю
1	2	3	4	5
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	9	129	30
2 Смурыгин А.А.	волейбол	4	60	24
3.Шауро О.А.	Баскетбол, волейбол, офп	6	97	36
4.Смолярчук О.С.	Волейбол, офп	3	45	18
5. Пятов К.Н.	ОФП	3	45	18
6. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	7	115	36
7.Байлагашев И.И	л\гонки	6	89	36
8.Попеляева Н.В.	л\гонки, офп	7	105	42
9.Казека Р.А.	баскетбол	6	90	36
10. Гриднева О.В.	л\ гонкиОФП	7	135	18
11. Туров О.Г.	волейбол,н\теннис, баскетбол	3	45	18
12. Новикова Т.В.	л\гонки	2	30	12
13. Бедарева Ж.В.	Волейбол	1	20	6
Итого кол-во групп детей и учебных часов		64	1003	330
Вакансия				9
Всего учебных часов:		330		339

Определение учебной (тренировочной) нагрузки тренеров-преподавателей, а также ее изменение осуществляются с учетом особенностей реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры.

9.1.РАСШИФРОВКА

Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола на 2023 -2024 учебный год. СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ.

Ф.И.О. тренера -преподавателя	Вид спорта	Количество групп	Количество учащихся	Количес во часов в неделю
1	2	3	4	5
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	2	36	8
2. Бедарева Ж.В.	волейбол	1	18	4
3. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	2	36	8
4.Попеляева Н.В.	л\гонки	2	36	8
5.Казека Р.А.	баскетбол	2	36	8
6.Туров О.Г.	волейбол	1	18	4
7.Шауро О.А.	волейбол	2	36	8
Итого кол-во групп детей и учебных часов		12	216	48
Вакансия		0		
Всего учебных часов:		48		48

10. Программно-методическое обеспечение образовательной программы. Учебно-методическое обеспечение

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в данной таблице:

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.; - правила игры в волейбол; - правила судейства в волейболе; - положение о соревнованиях по волейболу.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам, опрос .
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по специальной физической подготовке, текущий контроль

Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие ; - групповая; -фронтальная; - индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	контрольные упр., нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль.
Соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование.	- практический	-спортивный инвентарь.	Протокол соревнований, промежуточный , итоговый.
Контрольно-переводные испытания	фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный.	-спортивный инвентарь; -методические пособия, - оборудование для тестирования	Протокол вводный, промежуточный , итоговый, текущий.
Медицинский контроль	-групповая	- практический; - словесный.	- оборудование для тестирования	Вводный, текущий

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

ТЕСТИРОВАНИЯ К ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Приложение №1

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и информативны. Тренеру-преподавателю следует предварительно подготовиться к их проведению.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, настольный теннис) (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5	3,3 и мен.					
		4	3,4					
		3	3,5-3,8					
		2	3,9-4,1					
		1	4,2 и больше					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5	8,3 и мен.	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	8,4-8,6	5,8-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	8,7-9,6	6,4-7,1	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	9,7-10,6	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	10,7 и больше	8,0 и больше	7,0 и больше	6,4 и больше	5,9 и больше.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5				9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4				9,5-10,2	8,2-9,1	8,0-8,4
		3				10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2				11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1				12,0 и больше	10,3 и больше	9,7и больше
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5						13,2 и мен.
		4						13,3-14,1
		3						14,2-14,8
		2						14,9 -14,15
		1						14,16 и больше
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,9 и мен	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	10,0-10,8	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	10,9-11,2	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	11,3-11,9	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	12,0 и больше	10,8 и больше	10,2 и больше	10,0 и больше	8,8 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	115 и больше	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	114-95	141-122	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	94-85	121-108	141-128	163-147	192-167	212-192
		2	84-80	107-94	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	79 и мен.	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
4 4.1	Шестиминутный бег (м)	5	800 и больше					
		4	799-600					

		3 2 1	599-400 399-300 299 -200					
4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1		5.12 и мен 5.13-6.30 6.31-7,21 7,22-8,,12 8,13 и больше	4.42 и мен 4.43-5.41 542.-6.20 6.21-6.30 6.31 и больше			
4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 11,11 -11,48 11,49 и больше	
4.5	Бег 3000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1						12,,20 и меньше 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 17,32 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и больше 6-3 1 0 -1	7 и больше 3 2-1 0 -1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1		5 и больше 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14- 12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 38-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	15 и больше 14-12 11 10- 8 7 и мен.	37 и больше 36-25. 24-20 19-16 15 и мен.	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и мен.	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и мен.	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и мен.	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и мен.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5	3,3 и мен.					
		4	3,4-3,6					
		3	3,7-4,0					
		2	4,1-4,3					
		1	4,4 и бол.					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5	8,8 и мен.	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	8,9-9,1	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	9,2-10,1	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,2-5,7	
		2	10,2-10,4	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	10,5 и бол.	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5				9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4				10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3				10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2				11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1				12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5						15,8 и мен.
		4						15,9-16,9
		3						17,0-17,9
		2						18,0-18,9
		1						19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	10,8 и мен	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	10,9-11,3	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	11,4-11,7	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	11,8-12,3	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2-9,5	
		1	12,4 и больше	11,3 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	9,6 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	107 и больше	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	106-87	136-117	151-132	168-147	182-162	189-173
		3	86-77	116-103	131-118	146-132	161-148	174-157
		2	76-70	102-90	177-107	131-136	147-143	156-152
		1	69 и мен.	89 и мен.	106 и мен.	137 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4 4.1	Шестиминутный бег (м)	5	700 и больше					
		4	699-500					
		3	499-300					
		2	299-200					
		1	199-100					
4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5		5.55 и мен	5.03 и мен			
		4		5.56-6.55	5.04-6.12			
		3		6.56-7.45	6.13.-6.40			
		2		7.46-8.40	6.41-7.06			
		1		8.41 и больше	7.07 и больше			

4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				7.03 и мен 7.04-8.15 8.16.-9.10 9.11-9.18 9.19 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					9.55 и мен 9.56-11.27 11.28.-12.40 12.41-13.19 13.20 и больше	9.45 и мен 9.46-11.10 11.11-12.25 12.26-13.40 13.41 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и больше 6-5 3 2-1 0	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-5 3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 65-12 11-8 7 6
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	14 и больше 13-11 10 9- 7 6 и меньше	32 и больше 31-22. 21-17 16-13 12 и меньше	37 и больше 36-28 27-23 22-18 17и меньше	41 и больше 40-31 30-27 26-23 22 и меньше.	44 и больше 43-35 34-31 30-27 26 и меньше	45 и больше 44-37 36-32 31-28 27 и меньше

Высокий уровень-27 и выше баллов

Средний уровень- 26 -20 баллов

Низкий уровень- 19 и ниже баллов

Указания к выполнению контрольных

**упражнений ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

Бег 30м. (юноши,

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат вышеуровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживаетеги ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2.

Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений (выборочно).

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по ОФП и СФП. Недооценка, а нередко недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных воспитанников.

СФП направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно требованиям избранного вида спорта. Исходя из этого, в каждом виде, как средство, подбирают и используют специальные упражнения.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ПО ВИДАМ СПОРТА

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ

(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок бм. (сек.)	5	2,05 и мен.	2,05 и мен.	1,59 и мен.	1,56 и мен.	1,54 и мен.	1,52 и мен.	1,46 и мен.	1,43 и мен.
		4	2,15 - 2,06	2,15 - 2,06	1,69-1,60	1,65-1,57	1,62-1,55	1,59-1,53	1,49-1,47	1,48-1,44
		3	2,23-2,16	2,23-2,16	1,79-1,70	1,74-1,66	1,70-1,60	1,66-1,60	1,56-1,50	1,53-1,49
2	Прыжок вверх с места (см.)	5	28	32	35	37	40	41	42	43
		4	27	31	34	36	39	40	41	42
		3	26	30	33	35	38	39	40	41

Контрольные упражнения по технической подготовке

3	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3	-	-	-	-
		3	1	1	2	2	-	-	-	-
6	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,6	14,5	14,4	14,1
		4	-	-	-	-	14,9	14,8	14,7	14,4
		3	-	-	-	-	15,4	15,3	15,2	15,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	14	16	18	20	21	22	23	24
		4	13	15	17	19	20	21	22	23
		3	12	14	16	18	19	20	21	22
Переводной балл			24	24	24	24	24	24	24	24

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17 -18
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57 и мен.	1,57 и мен.	1,53 и мен.	1,50 и мен.	1,47 и мен.	1,41 и мен.	1,38 и мен.	1,34 и мен.
		4	2,06-1,58	2,06-1,58	1,62-1,54	1,58-1,51	1,55-1,48	1,51-1,42	1,42-1,39	1,39-1,35
		3	2,14-2,07	2,14-2,07	1,71-1,63	1,66-1,59	1,63-1,56	1,60-1,52	1,48-1,43	1,44-1,40
2	Пръжок вверхс места (см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44

Контрольные упражнения по технической подготовке

3	Штрафные броски 20 бросков (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	в движении 5 раз (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3	-	-	-	-
		3	1	1	2	2	-	-	-	-
6	Точное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,0	13,9	13,5	13,2
		4	-	-	-	-	14,3	14,2	13,8	13,5
		3	-	-	-	-	14,8	14,7	14,3	14,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	22	24	25	26	27
		4	15	17	19	21	23	24	25	26
		3	14	16	18	20	22	23	24	25
Переводной балл			24	24	24	24	24	24	24	24

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ)

1. Рывок 6 метров (юноши, девушки)

На расстоянии 6 метров чертятся стартовая и финишная линии. По сигналу испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется в секундах. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Прыжок вверх с места (юноши, девушки)

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, оттолкнувшись двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

3. Штрафные броски. (юноши, девушки)

Обучающиеся выполняют 20 бросков со штрафной линии.

1) для обучающихся ГНП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся УТГ:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %)

1. Дистанционные броски. (юноши, девушки)

1) для обучающихся ГНП:

Обучающийся выполняет 20 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне.

Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

Обучающийся выполняет 40 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне, туда и обратно.

Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

7. Бросок в движении. (юноши, девушки)

Испытуемый начинает ведение правой рукой от центральной линии с правой стороны и выполняет бросок в кольцо с двух шагов. Подбирает свой мяч и продолжает ведение к противоположному кольцу, выполняя атаку и так 5 раз. Учитывается количество попаданий в кольцо.

8. Скоростное ведение. (юноши, девушки)

Обучающийся стартует из угла площадки, двигаясь с ведением правой рукой до первой стойки, выполняет перевод мяча в другую руку с поворотом, далее двигается с ведением левой рукой до второй стойки и т.д. После перевода мяча у третьей стойки, выполняется бросок в движении с правой стороны, подбор мяча и упражнение выполняется в обратном направлении. Время останавливается после того, как мяч коснулся кольца. Фиксируется результат в секундах. За каждое попадание от конечного времени отнимается 1 сек., за неправильно выполненный перевод мяча или пробежку прибавляется 1 сек. Стойки располагаются: одна на пересечении боковой и центральной линии, две другие на противоположной боковой линии на равноудаленном от нее расстоянии (примерно в точках, делящих половины площадок пополам)

9. Передача мяча. (юноши, девушки)

На стене, на высоте уровня плеч испытуемого чертится круг диаметром 70см. На расстоянии 3м. (для 10-13 лет) и 5м. (для 14-17 лет) от стены чертится контрольная линия. Испытуемый, находясь у линии выполняет в произвольном темпе 30 передач мяча в круг на стене на точность: 10 передач двумя руками от груди, 10 передач правой рукой от плеча, 10 передач левой рукой от плеча. Передачи считаются результативными при условии попадания мячом в круг. Учитывается количество результативных передач в сумме

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5	12,2 и мен.	11,9 и мен.	11,5 и мен.	-	-	-	-	-
		4	12,9-12,3	12,6-12,0	12,2-11,6					
		3	13,4-13,0	13,1-12,7	12,7-12,3					
2	Бег 92 м/ с изменением направления, «ёлочка» сек	5	-	-	-	8,7 и мен.	28,0 и мен.	27,4 и мен.	26,8 и мен.	26,2 и мен.
		4				29,4-28,8	28,7-28,1	28,1-27,5	27,5-26,9	26,9-26,3
		3				29,9-29,5	29,2-28,8	28,6-28,2	28,0-27,6	27,4-27,0
3	Прыжок вверх	5	34	38	44	46	50	52	55	60

	с места по Абалакову (см.)	4 3	33 32	37 36	43 42	45 44	49 48	51 50	54 53	59 58
4	Бросок набивного мяча 1 кг									
		5 4	4,0 3,9	5,0 4,9	5,4 5,3	5,7 5,6	6,5 6,4	7,2 7,1	7,5 7,4	7,9 7,8
	-сидя	3	3,8	4,8	5,2	5,5	6,3	7,0	7,3	7,7
		5 4	8,0 7,9	9,0 8,9	10,0 9,9	10,8 10,7	13,5 13,4	14,5 14,4	15,2 15,1	15,5 15,4
	-стоя	3	7,8	8,8	9,8	10,6	13,3	14,3	15,0	15,3
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	12	15	20	30	35	40	45	50
		4	10	13	18	28	33	38	44	48
		3	8	12	16	26	31	36	42	46
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	3	4	4	5
		4				2	2	3	3	4
		3				1	1	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы площадки.	5	3	3	3	4	4	4	5	5
		4	2	2	2	3	3	3	4	4
		3	1	1	1	2	2	2	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	-	3	4
		4							2	3
		3							1	2
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3
	Переводной балл		27	27	27	30	30	30	30	30

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	В а л л ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5	12,0 и мен.	11,5 и мен.	11,0 и мен.	-	-	-	-	-
		4	12,7-12,1	12,2-11,6	11,7-11,1					
		3	13,2-12,8	12,7-12,3	12,2-11,8					
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5	-	-	-	26,0 и мен.	25,5 и мен.	24,9 и мен.	24,2 и мен.	24,0 и мен.
		4				26,7-26,1	26,2-25,6	25,6-25,0	24,9-24,3	24,7-24,1
		3				27,2-26,8	26,7-26,3	27,1-26,7	25,4-25,0	25,2-24,8
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5	40	45	54	58	63	70	75	80
		4	39	44	53	57	62	69	74	79
		3	38	43	52	56	61	68	73	78
4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		4	5,7	6,5	6,9	7,6	8,1	8,9	9,4	10,9
		3	5,6	6,4	6,8	7,5	8,0	8,8	9,3	10,8
	-стоя	5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
		4	10,9	11,4	12,4	12,9	13,7	14,9	16,9	17,4
		3	10,8	11,3	12,3	12,8	13,6	14,8	16,8	17,3

Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	15	20	30	35	40	45	50	60
		4	13	18	28	33	38	44	48	58
		3	12	16	26	31	36	42	46	56
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы	5	3	3	4	4	4	5	5	5

	площадки	4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
Тактическая подготовка										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	3	4	5
		4						2	3	4
		3						1	2	3
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5	-	-	3	3	4	4	4	5
		4			2	2	3	3	3	4
		3			1	1	2	2	2	3
	Переводной балл		27	27	27	30	30	30	30	30

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ)

- Бег 30 м: 5Х6 м.* На расстоянии 6 метров чертятся две линии- стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м -пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
 - Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь касаясь мячей за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
 - Прыжок вверх с места отталкиваясь, двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50Х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места- со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
 - Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
- Техническая подготовка.**
- Испытание на выполнение подачи .* верхняя прямая подача: по мячу через сетку в пределы площадки из-за лицевой линии.
 - Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
 - Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз
 - Испытание на точности подач.* Подача на точность: верхняя прямая по зонам . Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении- в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: правая

(левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6X2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

9. **Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.

10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3 после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), 5 попыток.

Тактическая подготовка

Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачи («мячет», или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий на точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			8-10	11	12	13	14	15	16	17
1	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
2	Ходьба на лыжах (м)	5	1300							
		4	900							
		3	500							
3	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5		8.18 и мен.	7.19 и мен.	-	-	-	-	-
		4		8.19-10.05	7.20-8.10					
		3		10.06-12.45	8.11-10.15					
4	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль свободный	5				14.00 и мен.	-	-	-	-
		4				14.30-14.01				
		3				15.00-14.31				

5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек) стиль классический	5	-	-	-	21.00 и мен.	19.00 и мен.	17.30 и мен.	16.40 и мен.	16.00 и мен.
		4				21.30-21.01	19.30-19.01	18.00-17.31	17.10-16.41	16.30-16.01
		3				21.00-21.31	20.00-19.31	18.30-18.01	17.40-17.11	17.00-16.31
6	Бег на лыжах 10 км (мин,сек) стиль классический	5	-	-	-	-	-	37.20 и мен.	35.00 и мен.	33.10 и мен.
		4						37.50-37.21	35.30-35.01	33.40-33.11
		3						38.20-37.51	36.00-35.31	34.10-33.41
7	Бег на лыжах 5 км (мин,сек) стиль свободный	5	-	-	-	20.00 и мен.	18.00 и мен.	17.00 и мен.	17.10 и мен.	15.10 и мен.
		4				20.30-20.01	18.30-18.01	17.30- 17.01	18.20-17.11	15.40-15.11
		3				21.00-20.31	19.00-18.31	18.00-17.31	18.50-18.21	16.10-15.41
8	Техника лыжных ходов: Скользящий Попеременный подъём ёлочкой	5	<i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i>							
		4								
		3								
9	Техника конькового хода	5				<i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точной грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотновыполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , сзатруднениями.</i>				
		4								
		3								
Переводной балл			9	9	9	12	12	12	12	12

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)

№ п/ п	Контрольные упражнения по СФП	Бал лы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			8-10	11	12	13	14	15	16	17
1	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
2	Ходьба на лыжах (м)	5	1400							
		4	1000							
		3	600							

3	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5 4 3		7.55 и мен. 7.56-9.20 7.30-11.25	6.55 и мен. 6.56-7.35 7.36-8.25	-	-	-	-	-
4	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль свободный	5 4 3				14.00 и мен. 14.30-14.01 15.00-14.31	-	-	-	-
5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек) стиль классический	5 4 3	-	-	-	21.00 и мен. 21.30-21.01 21.00-21.31	19.00 и мен. 19.30-19.01 20.00-19.31	17.30 и мен. 18.00-17.31 18.30-18.01	16.40 и мен. 17.10-16.41 17.40-17.11	16.00 и мен. 16.30-16.01 17.00-16.31
6	Бег на лыжах 10 км (мин,сек) стиль классический	5 4 3	-	-	-	-	-	37.20 и мен. 37.50-37.21 38.20-37.51	35.00 и мен. 35.30-35.01 36.00-35.31	33.10 и мен. 33.40-33.11 34.10-33.41
7	Бег на лыжах 5 км (мин,сек) стиль свободный	5 4 3	-	-	-	20.00 и мен. 20.30-20.01 21.00-20.31	18.00 и мен. 18.30-18.01 19.00-18.31	17.00 и мен. 17.30- 17.01 18.00-17.31	17.10 и мен. 18.20-17.11 18.50-18.21	15.10 и мен. 15.40-15.11 16.10-15.41
8	Бег на лыжах 10 км (мин,сек) стиль свободный	5 4 3	-	-	-	-	-	35.00 и мен. 35.30-35.01 36.00-35.31	33.00 и мен. 33.30-33.01 34.00-33.31	31.30 и мен. 32.00-31.31 32.30-32.01
9	Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой	5 4 3	<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.</i>							
10	Техника конькового хода	5 4 3	<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.</i>							
Переводной балл			9	9	9	12	12	12	12	12

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (Лыжные гонки)

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и информативны. Тренеру-преподавателю следует предварительно подготовиться к их проведению.

1. Десятерной прыжок в шаге

При выполнении данного элемента упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад- вперед. Положение туловища сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта. Приземление на две ноги.

2. Бег на лыжах. Прохождение определенной дистанции на время.

3. Техника лыжных ходов

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПООБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 лет

Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1 балл
✓ То же, но руки в стороны	0,8
✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки)	

2.Мост (из произвольного положения).

✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	1 балл
✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	0,8-0,6
✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	0,5
✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	0,2-0,1
✓ прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги и руки (без сбавки)

3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
✓ То же, но нога параллельно полу	0,5
✓ То же, нога на уровне груди	0,3
✓ То же, нога на уровне плеча	0,1
✓ То же, нога на уровне уха	без сбавки

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ для 7-17 лет

Баллы	СФП											
	Стойка на голове (сек)		Поднимание ног в угол в висе на гимнастической Стенке (кол-во раз)		Три шпагата (правая, левая поперечный), мост сид наклон вперед (сбавки)		Один шпагат, сидя вперед (сбавки)		Лазанье по канату 3 м		Подтягивание в висе на верх\ жерди (кол-во раз)	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1,0-0,5	1	1	2-1	1	3,6-3,9	3,6-3,9	3,0-2,8	3,0-2,8	1	-		
2,0-1,5	2	2	4-3	2	3,2-3,5	3,2-3,5	2,7-2,6	2,7-2,6	2	-		
3,0-2,5	2	2	6-5	4-3	2,8-3,1	2,8-3,1	2,5-2,4	2,5-2,4	3	-		
4,0-3,5	4-3	4-3	8-7	6-5	2,4-2,7	2,4-2,7	2,3-2,2	2,3-2,2	4	-		
5,0-4,5	4-3	4-3	10-9	8-7	2,0-2,3	2,0-2,3	2,1-2,0	2,1-2,0	5	-		
6,0-5,5	6-5	6-5	12-11	10-9	1,6-1,9	1,6-1,9	1,9-1,8	1,9-1,8	6	-		
7,0-6,5	8-7	8-7	14-13	12-11	1,2-1,5	1,2-1,5	1,7-1,6	1,7-1,6	7	-		
8,0-7,5	10-9	10-9	16-15	14-13	0,8-1,1	0,8-1,1	1,5-1,4	1,5-1,4	8	-		
9,0-8,5	12-11	12-11	18-17	16-15	0,4-0,7	0,4-0,7	1,3-1,2	1,3-1,2	9	-		
10,0-9,5	15-13	15-13	20-19	18-17	0,0-0,3	0,0-0,3	1,1-1,0	1,1-1,0	10	-		
<i>Переводной балл- 30 девушки, 25 юноши</i>												

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТТП по настольному теннису

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ															
			10		11		12		13		14		15		16		17	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 10 м (сек)	5	2.7	2.8	2.6	2.7	2.5	2.6	2.4	2.5	2.3	2.4	2.2	2.3	2.1	2.2	2.0	2.1
		4	2.8	2.9	2.7	2.8	2.6	2.7	2.5	2.6	2.4	2.5	2.3	2.4	2.2	2.3	2.1	2.2
		3	2.9	3.0	2.8	2.9	2.7	2.8	2.6	2.7	2.5	2.6	2.4	2.5	2.3	2.4	2.2	2.3
2	Метание мяча для настольного тенниса (м)	5	4.3	4.0	4.5	4.4	4.8	4.7	5.3	5.0	5.6	5.4	5.9	5.7	6.4	6.0	6.8	6.5
		4	4.0	3.7	4.3	4.0	4.5	4.4	5.0	4.7	5.2	5.0	5.5	5.3	6.0	5.7	6.5	6.1
		3	3.8	3.3	4.0	3.7	4.2	4.0	4.7	4.0	4.8	4.7	5.2	5.0	5.7	5.2	6.2	5.7

3	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	5	37	32	39	35	42	38	44	40	46	43	47	45	49	48	51	50
		4	35	30	37	32	40	36	41	38	43	41	45	43	47	46	48	48
		3	33	29	35	30	38	34	39	36	41	38	43	41	45	44	46	46
4	Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)	5	5	6	7	8	9	10	11	12								
		4	4	5	6	7	8	9	10	11								
		3	3	4	5	6	7	8	9	10								
5	Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач (кол-во попаданий)	5	5	5	6	6	7	8	9	10								
		4	4	4	5	5	6	7	8	9								
		3	3	3	4	4	5	6	7	8								
6	Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	5	5	6	7	8	8	9	9	10								
		4	4	5	6	7	7	8	8	9								
		3	3	4	5	6	6	7	7	8								