

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 5 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ  
Л.Ю. Заикина  
Приказ от «04» сентября 2024 г. № 137-д



**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивной подготовки на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:**  
Марчук Л.Г.,  
инструктор-методист

Карпинск, 2024 г.

## I. Общие положения

### 1.1. Название дополнительных программ.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по видам спорта: «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», «тхэквондо ИТФ», «футбол» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России (далее-ФССП):

- баскетбол от 16.11.22 г. №1006;
- бокс 22.11.22 г. №1055;
- волейбол от 15.11.22 г. № 987
- кюкушин от 02.12.22 г. № 1122
- лыжные гонки от 17.09.22 г. № 733
- тхэквондо ИТФ от 23.11.22 г. № 1059
- футбол от 16.11.22. №1000

### 1.2. Цель Программы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по баскетболу, боксу, волейболу, кюкушин, лыжным гонкам, тхэквондо ИТФ, футболу.

## II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Этап начальной подготовки</b>			
баскетбол	1	8	15
бокс	1	9	10
волейбол	1	8	14
киокушин	1	7	12
лыжные гонки	1	9	12
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
бокс	1	12	8
волейбол	1	11	12
лыжные гонки	2-3	12	10
тхэквондо ИТФ	4	10	8
футбол	4-5	10	12

## 2.2. Объём Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
<b>баскетбол</b>				
Количество часов в неделю		8		
Общее количество часов в год		416		
<b>бокс</b>				
Количество часов в неделю	6	16		14
Общее количество часов в год	312	832		728
<b>волейбол</b>				
Количество часов в неделю		8	10-12	16
Общее количество часов в год		416	520-624	832
<b>киокушин</b>				
Количество часов в неделю		8		
Общее количество часов в год		416		
<b>Лыжные гонки</b>				
Количество часов в неделю	12	8		16-18
Общее количество часов в год	624	416		832-936
<b>Тхэквондо ИТФ</b>				
Количество часов в неделю		8		
Общее количество часов в год		416		
<b>Футбол</b>				

Количество часов в неделю		8		
Общее количество часов в год		416		

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

### 2.3. Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

-Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

-Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

-Основные соревнования целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», «тхэквондо ИТФ», «футбол».

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с

годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	Свыше года	свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	свыше трёх лет
<b>Баскетбол</b>					
контрольные	-	1	-	-	-
отборочные	-	-	-	-	-
основные	-	-	-	-	-
игры		10	-	-	-
<b>Бокс</b>					
Контрольные	-	2	-	3	
отборочные	-	1	-	1	
основные	-	-	-	1	
<b>Волейбол</b>					
контрольные	1	-	2	-	-
отборочные	-	-	1	-	-
основные	-	-	3	-	-
<b>Киокушин</b>	Для спортивной дисциплины «ката»				
контрольные	-	1	-	-	-
отборочные	-	-	-	-	-
основные	-	1	-	-	-
	Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
контрольные	-	1	-	-	-
отборочные	-	-	-	-	-
основные	-	-	-	-	-
<b>Лыжные гонки</b>					
контрольные	3	-	-	9	-
основные	2	-	-	8	-
<b>Тхэквондо ИТФ</b>	Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
контрольные	-	-	2	-	-
отборочные	-	-	1	-	-

основные	-	-	1	-	-
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»					
контрольные	1	-	2	-	-
отборочные	1	-	1	-	-
основные	1	-	1	-	-
<b>Футбол</b>					
контрольные	-	-	3	-	-
основные	-	-	1	-	-

Примечание: Иные формы обучения определяются тренером-преподавателем (в зависимости от условий): очная, дистанционная, учебно-тренировочные сборы и т. п.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Смотреть в Приложение 1

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ П/П	Виды спортивной подготовки	Этап и год спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет	Свыше трёх лет
<b>баскетбол</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	-	16-18	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	14-16	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (%)		28-30	-	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		14-18	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)		1-3	-	-	-
8.	Интегральная подготовка (%)	-	10-12	-	-	-
	Общее количество часов в год	-	416	-	-	-
<b>бокс</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	-	-	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	-	-	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	-	-	33-40

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	-	-	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	-	-	1-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	-	-	2-4
Общее количество часов в год		312	416	-	-	832
<b>Волейбол</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)		27-29			15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)		12-14			14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		-			5-15
4.	Техническая подготовка (%)		23-25			23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		15-20			18-30
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		-			1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)		1-3			2-4
8.	Интегральная подготовка (%)		15-17			10-15
Общее количество часов в год			416			832
<b>Киокушин</b>						
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)		27-39			
2.	Специальная физическая подготовка (%)		23-27			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		-			

4.	Техническая подготовка (%)		42-54			
5.	Тактическая,					
	теоретическая, психологическая подготовка (%)		1-3			
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		1-2			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)		1-3			
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)		46-60			
2.	Специальная физическая подготовка (%)		24-30			
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		1-2			
4.	Техническая подготовка (%)		22-28			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		1-3			
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		1-2			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1-3			
Общее количество часов в год			416			
<b>Лыжные гонки</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)		58-60		34-36	
2.	Специальная физическая подготовка (%)		25-28		30-32	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		1-3		10-12	
4.	Техническая подготовка (%)		10-12		10-12	

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		1-2		3-5	
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		-		2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1-3		2-4	
	Общее количество часов в год		416		832-936	
<b>Тхэквондо ИТФ</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)		31-36	25-26		
2.	Специальная физическая подготовка (%)		17-19	18-20		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		-	6-7		
4.	Техническая подготовка (%)		33-38	36-39		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		3-6	4-5		
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		-	1-2		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)		1-2	1-2		
<b>Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)		31-36	25-26		
2.	Специальная физическая подготовка (%)		17-19	18-20		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		2-3	6-7		
4.	Техническая подготовка (%)		33-38	36-39		

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		3-6	4-5		
6.	Инструкторская и судейская практика(%)		1-2	1-2		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)		1-2	1-2		
Общее количество часов в год			416	520		
<b>Футбол</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)			13-17		
2.	Специальная физическая подготовка (%)			7-9		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			7-8		
4.	Техническая подготовка (%)			35-39		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9		
6.	Инструкторская и судейская практика(%)			2-3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)			2-4		
8.	Интегральная подготовка (%)			20-24		
Общее количество часов в год				520		

**\*Примечание:** виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса дополняются самостоятельной работой, воспитательными, антидопинговыми мероприятиями.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

**План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год**

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Акция «Спорт – это модно!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог- организатор
Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по БДД		
Конкурс рисунков «День супер бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца) Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Сила в единстве»	Ноябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Конкурс плакатов «Праздник к нам приходит»	Декабрь Обучающиеся	
	СШ 7-17 лет	

Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	27 января Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню	Март Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр видеороликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май Выпускники и обучающиеся СШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь Обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
<b>2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»</b>		
Размещение информационных материалов на стендах по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог- организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Эстафета «Пожарные не дремлют»	Ноябрь Обучающиеся	
	СШ	

Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах в соц.сетях	Декабрь Обучающиеся СШ	
Просмотр видеоролика и дискуссия на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль Обучающиеся СШ	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь Обучающиеся СШ (СП)	
Познавательная – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»		
Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Май Обучающиеся СШ	
Конкурс по безопасности дорожного движения среди велосипедистов «Безопасное колесо»	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
<b>3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»</b>		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель Сильнейшие обучающиеся СШ	
<b>4 Модуль «Самоуправление»</b>		
Проведение тренировочных занятий спортсменами-инструкторами	В течение года Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике		Педагог-
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников		организатор

5 Модуль «Экскурсии и походы»		
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»		
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Сентябрь Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
7 Модуль «Школьные медиа»		
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц сетях	Ноябрь Обучающиеся СШ	
Презентация «Осторожно -электроприборы»	Февраль Обучающиеся СШ	
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март Обучающиеся клуба «Импульс» 7-14 лет	
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март Обучающиеся СШ	
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель Обучающиеся СШ	
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года	
9 Модуль «Работа с родителями»		
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май Родители воспитанников СШ, тренеры- преподаватели	Тренеры- преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся СШ, тренеры- преподаватели	

Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Сентябрь, март	
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Педагог-организатор

**2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретические занятия:                      - проведение семинаров/ лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний;                      - оценка уровня знаний</p> <p>Практические занятия:                      -веселые старты, эстафеты, соревнования</p> <p>- Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                      - .....</p>	1-2 раза в год	<p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).                      Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
Учебно-тренировочный этап (этап	<p>Практические занятия:                      -веселые старты, эстафеты, соревнования</p>	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении

спортивной специализации)	Теоретические занятия: - обучение для спортсменов и тренеров - проведение семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний;	1 раз в год	мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео - Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
---------------------------	--	-------------	---

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых	1. Освоение методики	Устанавливаются в

	требований для присвоения звания судьи по спорту	судейства соревнований по в различных судейских должностях 2.Судейство соревнований	соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки
--	--	--	---

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).**

Таблица 9

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Псих регуляция мобилизующей направленности.	3 минуты 10-20 мин. 5-15 мин  (разминание 60%) 3 мин Само регуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления,	Чередование тренировочных нагрузок по характеру,	В процессе тренировки.

	перенапряжения	интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Псих регуляция мобилизующей направленности	3-8 мин  3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимф циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/ умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программ по видам спорта «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», «тхэквондо ИТФ», «футбол» применительно к

этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

График проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО СШ в 2024-2025 учебном году приведён в Приложение 2. Возможна корректировка в графике.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более		Не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 11

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	девочки	Мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135

1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу- вперёд двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 13

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики / юноши	Девочки / девушки	Мальчики / юноши	Девочки / девушки
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

	скамье (от уровня скамьи)					
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
5. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Таблица 14

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
6. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком	см	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140

	двумя					
	ногами					
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.30	7.0	5.50	6.20

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе подготовки подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Таблица 16

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

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество образ	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество образ	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество образ	не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество образ	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество образ	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество образ	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество образ	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество образ	не менее	
			-	11

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"			
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.50      6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			16.00      17.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"			
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05      8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			17.30      20.00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00

2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5. .	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 18

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			24	10

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 8с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на	количество раз	не менее	

	полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин		244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
---	---

Таблица 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не менее	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не менее	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Мин, с	Не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Мин, с	Не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**IV. Рабочая программа по видам спорта «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», тхэквондо ИТФ», «Футбол» (спортивной дисциплине)**

4.1. Описывается программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении

расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по видам спорта баскетбол, бокс, волейбол, киокушин, лыжные гонки, тхэквондо ИТФ, футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-3 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.
				Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных
				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица 22  
Примерный план

### Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Отделение: тхэквондо

Дата проведения	Краткое содержание	Кол-во часов
<b>СЕНТЯБРЬ 2024</b>		
02.09.2024	<b>Теоретический материал</b> Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки <b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.	3 ч
04.09.2024	<b>Специальная физическая подготовка</b> Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки	3 ч
07.09.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре лежа. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках	4 ч
09.09.2024	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b> Упражнения для развития мышечной системы. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Условный бой по заданию.	3 ч
11.09.2024	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
14.09.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях.	4 ч
16.09.2024	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта</b> Баскетбол <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе	3 ч
18.09.2024	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b> Укрепление костно-связочного аппарата	3 ч
21.09.2024	<b>Специальная физическая подготовка</b> Изучение базовых стоек.	4 ч

23.09.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях.	3 ч
25.09.2024	<b>Специальная физическая подготовка</b> Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки	3 ч
28.09.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты, комбинированные с бегом	4 ч
30.09.2024	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Ручной мяч <b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> Упражнения с помощью партнера (пассивные, отведения рук до предела, мост)	3 ч
	<b>ИТОГО за сентябрь:</b>	<b>43 час.</b>
	<b>ОКТАБРЬ 2024</b>	
02.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> Упражнения с помощью партнера (пассивные, отведения рук до предела, мост)	3 ч
05.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре лежа. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках	4 ч
07.10.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. <b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Бег равномерный и переменный на 500 м.	3 ч
09.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Повороты нас месте. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках.	3 ч
12.10.2024	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Футбол. <b>Упражнения для развития ловкости</b> (кувырки перекаты)	4 ч
14.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Поворотный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и сходу с максимальной скоростью.	3 ч
16.10.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами руками. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Перемещения в боевых стойках.	3 ч
19.10.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами руками.	4 ч
21.10.202	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях.	3 ч
23.10.2024	<b>ОФП. Подвижные игры.</b> Игры с мячом. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Боевые дистанции.	3 ч
26.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Повороты нас месте. <b>Специальная физическая подготовка.</b>	4 ч

	Передвижение в базовых стойках.	
28.10.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами руками.	3 ч
30.10.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
	<b>ИТОГО за октябрь:</b>	<b>43 час.</b>
	<b>НОЯБРЬ 2024 г.</b>	
02.11.2024	<b>Теоретический материал.</b> Место для проведения занятий и соревнований по тхэквондо. <b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Переход на ходьбу, шаг.	4 ч
04.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения на гимнастической стенке. <b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Элементы акробатики.	3 ч
06.11.2024	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Удары руками.	3 ч
09.11.2024	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшений функций сердечнососудистой системы. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Вольный бой.	4 ч
11.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
13.11.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Бой с тенью. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
16.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Работа на спортивных снарядах.	4 ч
18.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. <b>ОФП. общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие.	3 ч
20.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Лазанье по канату с помощью и без помощи ног. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Техника ударов.	3 ч
23.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития ловкости.</b> Подвижные игры. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.	4 ч
25.11.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Работа на спортивных снарядах.	3 ч
27.11.2024	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
30.11.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики боковых и	4 ч

	снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	
	<b><u>ИТОГО за ноябрь</u></b>	<b><u>44 час.</u></b>
	<b>ДЕКАБРЬ 2024 г.</b>	
02.12.2024	<b>Теоретический материал</b> История развития тхэквондо в мире. <b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функции сердечнососудистой системы.	3 ч
04.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Веселые старты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
07.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Работа на спортивных снарядах.	4 ч
09.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Подвижные игры.	3 ч
11.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития физических качеств.</b> Спортивные игры. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка навыков передвижения.	3 ч
14.12.2024	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	4 ч
16.12.2024	<b>Теоретический материал.</b> Жесты судьи в поединке. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения на равновесие.	3 ч
18.12.2024	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Отработка прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближних дистанциях.	3 ч
21.12.2024	<b>Теоретический материал.</b> Основы профилактики инфекционных заболеваний. <b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Изменение скорости движения стоя.	4 ч
23.12.2024	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
25.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Подтягивание на перекладине. Работа с гантелями.	3 ч
28.12.2024	<b>Участие в соревнованиях.</b>	4 ч
30.12.2024	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения для развития быстроты реакции. <b>Специальная физическая подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
	<b><u>ИТОГО за декабрь:</u></b>	<b><u>43 час.</u></b>

<b>ЯНВАРЬ 2025</b>		
01.01.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Работа в парах сменного состава. <b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена.	3 ч
04.01.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты, комбинированные с бегом <b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b> Укрепление костно-связочного аппарата	4 ч
06.01.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами руками. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Перемещения в боевых стойках.	3 ч
08.01.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол. <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты и силы.</b> Гандбол.	3 ч
11.01.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	4 ч
13.01.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка приемов защиты на месте. <b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b>	3 ч
15.01.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками.	3 ч
18.01.2025	<b>ОФП. Упражнение для развития гибкости.</b> Гимнастические упражнения.	4 ч
20.01.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
22.01.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Работа на спортивных снарядах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Техника ударов.	3 ч
25.01.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Удары руками.	4 ч
27.01.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> ОРУ с широкой амплитудой движения. <b>ОФП. Упражнения для развития ловкости.</b> Кувырки, перекаты.	3 ч
29.01.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг <b>Психологическая подготовка.</b> Боль и подготовка организма к ее преодолению.	3 ч
	<b><u>ИТОГО за январь:</u></b>	<b><u>43 час.</u></b>
<b>ФЕВРАЛЬ 2025</b>		
01.02.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Бой с тенью, в парах, на снарядах.	4 ч
03.02.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Формальные комплексы (тули)	3 ч
05.02.2025	<b>Теоретический материал.</b> Вредные привычки и их профилактика. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита на месте от ударов руками и ногами.	3 ч
08.02.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> Стрейчинг. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	4 ч

10.02.2025	<b>Теоретический материал.</b> История развития тхэквондо в России и за рубежом. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита на месте от ударов руками и ногами.	3 ч
12.02.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Тули	3 ч
15.02.2025	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Изменение скорости движения стоя. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	4 ч
17.02.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
19.02.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Веселые старты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
22.02.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Боевые дистанции	4 ч
24.02.2025	<b>Участие в соревнованиях.</b>	3 ч
26.02.2025	<b>Участие в соревнованиях.</b>	3 ч
	<b><u>Итого за февраль:</u></b>	<b><u>40 час.</u></b>
	<b><u>МАРТ 2025</u></b>	
01.03.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	4 ч
03.03.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
05.03.2025	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
08.03.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения с набивным мячом и гантелями.	4 ч
10.03.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Встреча со специалистом.	3 ч
12.03.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
15.03.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> ОРУ с широкой амплитудой движения.	4 ч
17.03.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
19.03.2025	<b>Теоретический материал.</b> Понятие о рациональном питании. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита в движении вперед, назад, в сторону.	3 ч
22.03.2025	<b>ОФП. общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	4 ч
24.03.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	3 ч

	Спарринг.	
26.03.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол. <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе.	3 ч
29.03.2025	<b>Теоретический материал.</b> Основы профилактики инфекционных заболеваний. <b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Изменение скорости движения стоя.	4 ч
31.03.2025	<b>ОФП. общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
	<b><u>ИТОГО за март:</u></b>	<b><u>47 час.</u></b>
	<b><u>АПРЕЛЬ 2025 г.</u></b>	
02.04.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Работа в парах сменного состава. <b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена.	3 ч
05.04.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Челночный бег. <b>Теоретический материал.</b> Вредные привычки и их профилактика.	4 ч
07.04.2025	<b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	3 ч
09.04.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Умение навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий. <b>ОФП. Подвижные игры.</b> Игры с мячом	3 ч
12.04.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b> Укрепление костно-связочного аппарата <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	4 ч
14.04.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
16.04.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития ловкости.</b> Упражнения для развития координации движений. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
19.04.2025	<b>Психологическая подготовка.</b> Значение достижений спортсменов в истории страны. <b>ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.</b> Кросс.	4 ч
21.04.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг <b>Специальная физическая подготовка.</b> Работа в парах сменного состава.	3 ч
23.04.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Челночный бег <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	3 ч
26.04.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	4 ч

	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита на месте от ударов руками и ногами.	
28.04.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты, комбинированные с бегом <b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b> Укрепление костно-связочного аппарата	3 ч
30.04.2025	<b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Боевые дистанции.	3 ч
	<b><u>ИТОГО за апрель:</u></b>	<b><u>43 час.</u></b>
	<b><u>МАЙ 2025 г.</u></b>	
03.05.2025	<b>Теоретический материал.</b> Понятие о рациональном питании. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита в движении вперед, назад, в сторону.	4 ч
05.05.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол. <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе.	3 ч
07.05.2025	<b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	3 ч
10.05.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Специальная физическая подготовка.</b> Техника ударов.	4 ч
12.05.2025	<b>ОФП. общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
14.05.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения на тренажерах. <b>Психологическая подготовка.</b> Значение достижений спортсменов в истории страны.	3 ч
17.05.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол. <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе.	4 ч
19.05.2025	<b>Психологическая подготовка.</b> Коллективизм и командный дух в достижении спортивных результатов. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Тули.	3 ч
21.05.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Челночный бег. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
24.05.2025	<b>Теоретический материал.</b> Практическая подготовка спортсмена. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	4 ч
26.05.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
28.05.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	3 ч

	Умение навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий. <b>ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.</b> Кросс.	
31.05.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	4 ч
	<b><u>ИТОГО за май:</u></b>	<b><u>44 час.</u></b>
	<b><u>ИЮНЬ 2025 г.</u></b>	
02.06.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол. <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе.	3 ч
04.06.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> Спарринг	3 ч
07.06.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения с набивным мячом и гантелями. <b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> Стрейчинг.	4 ч
09.06.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Веселые старты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
11.06.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
14.06.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития большой подвижности в суставах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Обучение ударам на месте.	4 ч
16.06.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения для развития быстроты реакции. <b>Специальная физическая подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
18.06.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Отработка прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближних дистанциях. <b>Специальная подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
21.06.2025	<b>Специальная физическая подготовка</b> Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки <b>ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Эстафеты, комбинированные с бегом	4 ч
23.06.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
25.06.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг <b>Психологическая подготовка.</b> Боль и подготовка организма к ее превозможанию.	3 ч
28.06.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты и силы.</b> Гандбол.	4 ч

	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	
30.06.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	<u>3 ч</u>
<b><u>Итого за июнь:</u></b>		<b><u>43 час.</u></b>
<b><u>ИЮЛЬ 2025</u></b>		
02.07.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
05.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения для развития быстроты реакции. <b>Специальная физическая подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	4 ч
07.07.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	3 ч
09.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	3 ч
12.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	4 ч
14.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Упражнения с набивным мячом и гантелями.	3 ч
16.07.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Встреча со специалистом.	3 ч
19.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития выносливости.</b> Работа на силовых тренажерах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка базовых упражнений.	4 ч
21.07.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> ОРУ с широкой амплитудой движения. <b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол.	3 ч
23.07.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг <b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Выполнение ОРУ в максимальном темпе.	3 ч
26.07.2025	<b>Теоретический материал.</b> Понятие о рациональном питании. <b>Технико-тактическая подготовка.</b> Защита в движении вперед, назад, в сторону.	4 ч
28.07.2025	<b>ОФП. общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития координации движений и умение сохранять равновесие. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
30.07.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг.	3 ч
<b><u>ИТОГО за июль:</u></b>		<b><u>43 час.</u></b>
<b><u>АВГУСТ 2025</u></b>		

02.08.2025	<b>ОФП. Упражнения других видов спорта.</b> Баскетбол.	4 ч
04.08.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
06.08.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Отработка приемов защиты на месте. <b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b>	3 ч
09.08.2025	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками.	4 ч
11.08.2025	<b>ОФП. Упражнение для развития гибкости.</b> Гимнастические упражнения.	3 ч
13.08.2025	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Спарринг	3 ч
16.08.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития силы.</b> Работа на спортивных снарядах. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Техника ударов.	4 ч
18.08.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Удары руками.	3 ч
20.08.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития гибкости.</b> ОРУ с широкой амплитудой движения. <b>ОФП. Упражнения для развития ловкости.</b> Кувырки, перекаты.	3 ч
23.08.2025	<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для улучшения функций органов дыхания. <b>Специальная подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники.	4 ч
25.08.2025	<b>ОФП. Упражнения для развития быстроты.</b> Челночный бег <b>Специальная физическая подготовка.</b> Растяжка.	3 ч
27.08.2025	<b>Медицинский контроль</b>	3 ч
30.08.2024	<b>Прием контрольных нормативов</b>	4 ч
	<b>ИТОГО за август:</b>	<b>44 час.</b>
	<b>Всего за учебный год</b>	<b>520 час.</b>

Таблица 23  
Бокс

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час.)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 4 (четвертого) года обучения: 20 час.</b>			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	2	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Режим дня и питание обучающихся	2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	2	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	март - апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	4	май – июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		

	История возникновения вида спорта и его развитие	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические	20	Ноябрь	Понятие о гигиене и
	основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта			санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

				права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица 25  
Футбол

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучени свыше одного года обучения:	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре в спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии.
физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вид спорта	20	июнь	Работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь- май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая
				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам видам спорта «Баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», тхэквондо ИТФ», «Футбол» относятся:

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Волейбол» основаны на особенностях вида спорта «Волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Киокушин», содержащем в своём наименовании слова словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокушин» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокушин», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «Лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Лыжные гонки», по которым

осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащих в своём наименовании слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг – командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный – самооборона» (далее – «спарринг постановочный») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «Футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по видам спорта «баскетбол» «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», тхэквондо ИТФ», «Футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по видам спорта «баскетбол» «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», тхэквондо ИТФ», «Футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5) В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», тхэквондо ИТФ», «футбол»».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта**

6.1. «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «тхэквондо ИТФ», «футбол» - материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

6.2. Лыжные гонки-материально-технические условия реализации Программы для «лыжных гонок»:

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 26

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

баскетбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4

13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 27  
Бокс

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксёрский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксёрская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксёрская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1*2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксёрские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5*6 м)	штук	2
15.	Магнит гимнастический	штук	4
16.	Мат-проектор настенный (2*1 м)	штук	24
17.	Мешок боксёрский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксёрский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксёрский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксёрский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бод бар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксёрской груши насыпной/набивной	комплект	1

29	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	1
30.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
31.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксёрский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пункт бол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из Пено полиэтилена «доянг» (25 мм *1 м *1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 28  
Волейбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4

17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1

Таблица 29  
Киокушин

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксёрские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксёрский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Таблица 30  
Лыжные гонки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12

21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	комплект	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 31  
Тхэквондо ИТФ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксёрский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34*25*2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	штук	6
7.	Лапа боксёрская	штук	1 2
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	1 2
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2*1 м)	штук	1 0
11.	Мешок боксёрский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12*12 м)	штук	1

13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	1 2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивных досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксёрских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	1 2
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	1 2
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Таблица 32  
Футбол

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные ( от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера преподавателя 1
11.	Свисток	штук	На тренера преподавателя 1
12.	Тренажёр «лесенка»	штук	На группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			

15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера преподава теля 1
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14

19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

Таблица 33  
баскетбол

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-

Таблица 34  
Бокс

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксёрские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксёрские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксёрские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксёрский	штук	30

Таблица 35  
Волейбол

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты спортивные (трусы ) для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

Таблица 36  
Киокушин

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
					Этап начальной подготовки
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-

2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-
5.	Шлем для кииокушин	штук	на обучающегося	-	-

Таблица 37  
Лыжные гонки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	Пар	На обучающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	На обучающегося	-	-	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	На обучающегося	-	-	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	На обучающегося	-	-	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	На обучающегося	-	-	2	1

Таблица 38  
Тхэквондо ИТФ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Таблица 39  
Футбол

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки	
			Этап начальной подготовки	
			количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-
Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14
Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-

- обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 40

### Обеспечение спортивной экипировкой

баскетбол

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				и)			
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные	штук	на	-	-	3	1

	(трусы спортивные)		обучающегося				
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица 41  
Бокс

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксёрки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка боксёрская	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки утеплённые	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки боксёрские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки боксёрские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный женский	штук	на обучающегося	1	1	1	1

14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксёрские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Шлем боксёрский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Юбка боксёрская	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица 42  
Лыжные гонки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль»	пар	1
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	2
4.	Чехол для лыж	штук	1
5.	Очки солнцезащитные	штук	3
6.	Нагрудные номера	штук	2

Таблица 43  
Тхэквондо ИТФ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Таблица 44  
Футбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно-систематического медицинского контроля.

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», «бокс», «волейбол», «киокушин», «лыжные гонки», «тхэквондо», «футбол» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информация о наличии квалификационных категорий у педагогических работников МАУ ДО СШ:

- высшая 5 человек
- первая 7 человек
- СЗД- 2 человека
- без категории 3 человека

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации Программы В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ ГАН ОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

видам спорта «Баскетбол», «Бокс», «Волейбол», Киокушин», «Лыжные гонки», «Тхэквондо ИТФ», «Футбол»;

Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 №1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 №987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

Приказ Министерства спорта РФ от 02.12.2022 №1122 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 №733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 23.11.2022 №1059 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Учреждения



Приложение 1  
 Утверждаю:  
 Директор МАУ ДО СШ  
 \_\_\_\_\_ Л.Ю. Заикина  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
 Приказ от 11.09.2024 г. №140-д

**Учебный план**  
**муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**спортивной школы по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**  
**(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

№	Этап подготовки, наименование объединения	возраст	гр./чел.	Год обучения, групп/обуч-ся				ВСЕГО				
				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	гр.	чел.	кол-во уч. час. в неделю	кол-во уч. час. в год	кол-во рабочих недель
<i><b>I. Этап начальной подготовки</b></i>												
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8-18</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>416</b>	<b>52</b>
1.1.	Денисов С.А.		групп			1		1	15	8	416	52
			человек			15						
<b>2.</b>	<b>Бокс</b>	<b>9-18</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>3</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>1040</b>	<b>52</b>
2.1.	Кокорин А.Н.		групп	1		1		2	20	14	728	52
			человек	10		10						
2.2.	Кириллов В.Г.		групп	1				1	10	6	312	52
			человек	10								
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8-18</b>			<b>1</b>			<b>1</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>416</b>	<b>52</b>
3.1.	Громов В.В.		групп		1			1	14	8	416	52
			человек		14							
<b>4.</b>	<b>Киокушин</b>	<b>8-18</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>416</b>	<b>52</b>
4.1.	Карсин В.А.		групп			1		1	12	8	416	52
			человек			12						
<b>5.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>9-18</b>			<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>832</b>	<b>52</b>
5.1.	Васюков В.И.		групп			1		1	12	8	416	52
			человек			12						
5.2.	Закирзянова Е.А.		групп		1			1	12	8	416	52
			человек		12							
<b>Всего на ЭНП</b>			групп	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>60</b>	<b>3120</b>	<b>52</b>
			человек	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>49</b>	<b>0</b>					

			<i>ставок</i>	<b>0,67</b>	<b>0,89</b>	<b>1,77</b>	<b>0</b>			<b>3.33</b>		
<b>II. Учебно-тренировочный этап</b>												
<b>6.</b>	<b>Бокс</b>	<b>12-18</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>728</b>	<b>52</b>
6.1.	Кириллов В.Г.	12-16	<i>групп</i>			1		1	8	14	728	52
			<i>человек</i>			8						
<b>7.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>11-18</b>		<b>2</b>				<b>2</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>1144</b>	<b>52</b>
7.1.	Громов В.В.	12-17	<i>групп</i>	1				1	12	12	624	52
			<i>человек</i>	12								
7.2.	Громова Д.Ю.		<i>групп</i>	1				1	12	10	520	52
			<i>человек</i>	12								
<b>8.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12-18</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>1768</b>	<b>52</b>
8.1.	Васюков В.И.	11-13	<i>групп</i>				1	1	10	18	936	52
			<i>человек</i>				10					
8.2.	Васюкова Н.А.	8-16	<i>групп</i>			1		1	10	16	832	52
			<i>человек</i>			10						
<b>9.</b>	<b>Тхэквондо</b>	<b>10-18</b>		<b>1</b>				<b>1</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>520</b>	<b>52</b>
9.1.	Коваль А.В.		<i>групп</i>	1				1	8	10	520	52
			<i>человек</i>	8								
<b>10.</b>	<b>Футбол</b>	<b>10-18</b>		<b>1</b>				<b>1</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>520</b>	<b>52</b>
10.1.	Королёв Ф.Г.		<i>групп</i>	1				1	12	10	520	52
			<i>человек</i>	12								
<b>Всего на УТЭ</b>			<i>групп</i>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>4680</b>	<b>52</b>
			<i>человек</i>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>10</b>					
			<i>ставок</i>	<b>2,33</b>	<b>0</b>	<b>1,67</b>	<b>1,0</b>					
<b>Всего на этапах ЭНП и УТЭ</b>			<i>групп</i>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>167</b>	<b>150</b>	<b>7800</b>	<b>52</b>
			<i>человек</i>	<b>64</b>	<b>26</b>	<b>67</b>	<b>10</b>					
			<i>ставок</i>	<b>3,0</b>	<b>0,89</b>	<b>3,44</b>	<b>1,0</b>					
									<b>8,33</b>			



		анализ случаев нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	+											
	Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	Тестирование по нормативам	1 раз в год										+		
<b>1.2.</b>	<b>Учебно-тренировочный этап</b>														
	Уровень физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовленности	Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся в рамках реализации ОП	ежемесячно	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Основы техники безопасности	-проверка журналов по ОТ -анализ случаев травматизма	1 раз в квартал  1 раз в полугодие		+				+			+			+
	режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля	Посещение занятий	По графику	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Общие	анкетирование	По графику			+				+					







	нормативы, тесты, зачёты														
<b>3.2</b>	<b>Учебно- тренировочный этап</b>														
	Контрольные нормативы, тесты, зачёты	протокол	1 раз в год									+			



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025