

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Спортивная школа № 2»  
от 04.09.2023 № 113



Образовательная программа  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»  
на 2023-2024 учебный год

Тамбов  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее - МБУДО «Спортивная школа № 2») разработана в соответствии с действующими в сфере образования и сфере физической культуры и спорта законодательными актами.

Образовательная программа МБУДО «Спортивная школа № 2» конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации. Образовательная программа МБУДО «Спортивная школа № 2» включает в себя учебный план, календарный учебный график, рабочие программы по видам спорта, разработанные в соответствии с действующими в сфере образования и сфере физической культуры и спорта законодательными актами.

Образовательная программа направлена на: на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются дополнительные общеразвивающие программы «Настольный теннис», «Велоспорт», дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Настольный теннис», «Велосипедный спорт», «Пауэрлифтинг».

Учебный план рассчитан для дополнительных общеразвивающих программ на 38 учебных недель, для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на 52 учебные недели. Занятость детей в каникулярный период обеспечивается организацией деятельности в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; организацией самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, составляет 90%; доля аттестованных на соответствие занимаемой должности, первой и высшей квалификационной категории - 60%. В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

# І.УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023/2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (МБУДО «Спортивная школа № 2») составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, примерных программ спортивной подготовки, приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В МБУДО «Спортивная школа № 2» реализуются дополнительные общеобразовательные программы «Настольный теннис», «Велосипедный спорт». Нормативный срок освоения программ от 9 месяцев до 2 лет. Общий годовой объем учебных часов рассчитан на 38 учебных недель. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Настольный теннис», «Велосипедный спорт», «Пауэрлифтинг».

Нормативный срок освоения программ от 11 до 14 лет.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан на 52 учебные недели.

Общий годовой объем учебных часов по дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Настольный теннис»

Уровень обучения	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Год обучения		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Количество учебных недель	38	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	4	6	6	12	12	14
Количество часов в год	152	312	312	624	624	728

Общий годовой объем учебных часов по дополнительной общеобразовательной программы «Велосипедный спорт», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Велосипедный спорт»

Уровень обучения	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
Год обучения		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
Количество учебных недель	38	52	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	4	6	7	9	12	15	18
Количество часов в год	152	312	364	468	624	780	936

Общий годовой объем учебных часов по дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки «Пауэрлифтинг»

Уровень обучения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Год обучения						
Количество учебных недель	52	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12
Количество часов в год	312	312	416	520	520	624

6 недель составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным занятиям.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовки, общей специальной подготовке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2» на 2023/2024 учебный год

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								Итого
		СОГ	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
		весь период кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	
Настольный теннис	кол-во групп	12	7	8			2	3	5	37
	ч/нед.	4	6	6			12	12	14	
	всего часов	48	42	48			24	36	70	268
Велоспорт-шоссе	кол-во групп	4	2	1	2	3	3	3		18
	ч/нед.	4	6	7	9	12	15	18		
	всего часов	16	12	7	18	36	45	54		188
Пауэрлифтинг	кол-во групп		1	1	1		1	3	2	9
	ч/нед.		6	6	8		10	10	12	
	всего часов		6	6	8		10	30	24	84
Итого	кол-во групп	16	10	10	3	3	6	9	7	64
	ч/нед.	4	6							
	всего часов	64	60	61	26	36	79	120	94	540

## II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

### 1. Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Окончание учебного года: 31.08.2024 г.

Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель – летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

### 2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в 2 смены.

Начало занятий – не ранее 8.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

Для учащихся старше 16 лет – не позднее 21.00.

### 3. Регламент образовательной деятельности

Этапы образовательной деятельности	СОГ	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап		
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
Год обучения	1,2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебной недели	6 дней							
Кол-во тренировочных занятий в неделю	2	3	3,4	4	6	4,5	4,5,6	4,5
Продолжительность тренировочного занятия	90	120	120	120	120	120,180	120,180	120,180
Кол-во часов за год	152	312	312,364	416,468	624	624,520,780	520,624,936	624,728
Кол-во часов в неделю	4	6	6,7	8,9		10,12,15	10,12,15	12,14
Формы образовательной деятельности	групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа, участие в соревнованиях , самостоятельная работа				групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа, участие в соревнованиях , самостоятельная работа			
Входной контроль	Сентябрь							
Промежуточная аттестация						Май, июнь		
Летний оздоровительный период (физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки)						Июнь-август		

#### 4.Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО «Спортивная школа № 2». Занятия начинаются в 8.00, окончание занятий в 21.00. Занятия организуются в две смены. Между сменами организуется не менее 30-минутный перерыв для уборки и проветривания помещений.

#### РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

№ п/п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
			время	время	время	время	время	время
1	<b>Барсукова Кристина Андреевна</b>	СОГ		13.00-14.30		13.00-14.30		
		СОГ		14.35-16.05		14.35-16.05		
		СОГ					14.30-16.00	15.10-16.40
		ГНП - 2 г.о.	14.30-16.30		14.30-16.30			
		УТГ - 3 г.о.	16.35-19.35		16.35-19.35	18.00-20.00	16.05-19.05	12.05-15.05
2	<b>Колесникова Галина Анатольевна</b>	СОГ		12.45-14.15		12.45-14.15		
		ГНП – 1 г.о.			14.45-16.45		14.20-16.20	12.00-14.00
		ГНП – 2 г.о.		14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30
		УТГ - 3 г.о.	17.00-20.00	16.05-18.05		17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00
3	<b>Орешина Наталья Петровна</b>	ГНП – 2 г.о.	14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30	
		УТГ - 2 г.о.	8.00-11.00		8.00-11.00		8.00-11.00	8.00-11.00
		УТГ - 3 г.о.	17.00-20.00	16.00-19.00		16.00-19.00	18.00-20.00	17.00-20.00
4	<b>Пляскевич Галина Владимировна</b>	СОГ		10.00-11.30		10.00-11.30		
		СОГ	08.00-09.30				09.00-10.30	
		ГНП – 2 г.о.		14.00-16.00		14.00-16.00		10.00-12.00
		УТГ - 2 г.о.	13.55-16.55		13.55-16.55		13.55-16.55	13.55-16.55
		УТГ - 3 г.о.	17.00-20.00		17.00-20.00	16.05-18.05	17.00-20.00	17.00-20.00
5	<b>Щегрова Вера Анатольевна</b>	СОГ	13.00-14.30		13.00-14.30			
		СОГ	18.00-19.30		18.00-19.30			
		ГНП – 1 г.о.		14.00-16.00		13.00-15.0	14.00-16.00	
		УТГ - 1 г.о.	8.00-11.00		8.00-11.00		8.00-11.00	13.00-16.00
		УТГ - 3 г.о.		16.05-19.05	15.55-17.55	15.05-18.05	16.05-19.05	16.05-19.05
6	<b>Морозов Роман Владимирович</b>	ГНП – 1 г.о.	09.00-11.00	09.00-11.00		09.00-11.00		
		ГНП – 2 г.о.		15.00-17.00		15.00-17.00		09.00-11.00
		ГНП – 2 г.о.		17.05-19.05		17.05-19.05		15.30-17.30
7	<b>Кульшина Полина Михайловна</b>	СОГ	9.00-10.30		9.00-10.30			
		ГНП – 1 г.о.		14.00-16.00		14.00-16.00		11.00-13.00
		ГНП – 2 г.о.	14.55-16.55		14.55-16.55		14.55-16.55	
		УТГ - 2 г.о.	17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00	09.00-12.00

8	<b>Бахарева Ольга Геннадьевна</b>	ГНП – 1 г.о.	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	
		ГНП – 1 г.о.		14.00-16.00		14.00-16.00		11.00-13.00
		ГНП – 2 г.о.	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00	
		УТГ - 1 г.о.	14.55-17.55		14.55-17.55		14.55-17.55	15.00-18.00
9	<b>Щербаков Алексей Анатольевич</b>	СОГ	13.30-15.00		13.30-15.00			
		СОГ		16.00-17.30		16.00-17.30		
10	<b>Шинкин Александр Анатольевич</b>	ГНП – 1 г.о.		14.00-16.00		14.00-16.00	14.00-16.00	
11	<b>Романенко Оксана Николаевна</b>	СОГ	12.30-14.00			12.30-14.00		

### РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

№ п\п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
			время	время	время	время	время	время
1	<b>Ананьева Наталия Евгеньевна</b>	ГНП - 4 г.о.	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	12.55-14.55
		УТГ - 2 г.о.	15.00-18.00	15.00-18.00	16.35-19.35	15.00-18.00	15.00-18.00	16.35-19.35
		СОГ			15.00-16.30			15.00-16.30
2	<b>Крутских Артём Борисович</b>	ГНП - 1 г.о.	08.00-10.00		08.00-10.00			13.25-15.25
		ГНП - 3 г.о.	10.05-12.05	08.00-10.00	10.05-12.05	08.00-10.00		18.35-19.35
		УТГ - 2 г.о.	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30
3	<b>Третьякова Наталия Сергеевна</b>	ГНП - 3 г.о.	16.00-18.00	15.00-16.00	16.00-18.00		16.00-18.00	16.00-18.00
4	<b>Тарусова Ольга Юрьевна</b>	СОГ 1 г.о.	08.30-10.00				08.30-10.00	
		СОГ 2 г.о.			08.30-10.00			14.30-16.00
		УТГ - 1 г.о.	10.05-13.05	08.30-11.30	10.05-13.05		10.05-13.05	11.25-14.25
		УТГ - 2 г.о.	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	16.05-19.05
5	<b>Тарусова Наталия Юрьевна</b>	СОГ			14.30-16.00			14.30-16.00
		ГНП - 2 г.о.	10.35-12.35		10.35-12.35		10.35-12.35	13.25-14.25
		ГНП -4 г.о.	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	11.20-13.20
		УТГ - 1 г.о.	15.00-18.00	15.00-18.00	16.05-19.05		15.00-18.00	16.05-19.05
6	<b>Будзюк Валерий</b>	ГНП - 1 г.о.	12.50-14.50		14.00-16.00			12.50-14.50



	<b>Викторович</b>	ГНП - 4 г.о.	14.55-16.55	14.55-16.55	16.05-18.05	14.55-16.55	14.55-16.55	14.55-16.55
		УТГ - 1 г.о.	17.00-20.00	17.00-20.00		17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00

### РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

№ п/п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
			время	время	время	время	время	время
1	<b>Кузнецов Игорь Александрович</b>	ГНП - 3 г.о.	15.55-17.55		15.55-17.55	15.55-17.55		12.50-14.50
		УТГ - 2г.о.		17.00-20.00		18.00-20.00	15.55-17.55	14.55-17.55
		УТГ - 3г.о.	18.00-21.00		18.00-21.00		18.00-21.00	18.00-21.00
2	<b>Привалова Светлана Юрьевна</b>	УТГ - 1г.о.	14.55-17.55		14.55-16.55	14.55-17.55	14.55-16.55	
		УТГ - 2г.о.		14.55-16.55	17.00-20.00	18.00-20.00		14.55-17.55
		УТГ - 3г.о.	18.00-21.00	17.00-20.00			17.00-20.00	18.00-21.00
3	<b>Кочергина Кристина Михайловна</b>	ГНП – 1г.о.		16.00-18.00		16.00-18.00		11.00-13.00
		ГНП - 2 г.о.	15.55-17.55		15.55-17.55		14.55-16.55	
		УТГ - 2г.о.	18.00-20.00		18.00-20.00		17.00-20.00	13.05-16.05

### 5.Календарь соревнований

#### Календарь спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование соревнования	Сроки проведения
1	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по н/теннису среди учащихся 2012 г.р. и моложе	Сентябрь
2	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по н/теннису среди учащихся 2006 г.р. и моложе	Сентябрь
3	Открытый турнир Тамбовской области по настольному теннису «Тамбовская ракетка»	Сентябрь
4	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» «Безопасное колесо»	Сентябрь
5	Открытое первенство город Тамбова по велоспорту	Сентябрь
6	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2». Гит с места	Сентябрь
7	Первенство города Тамбова по велоспорту. «Закрытие сезона»	Сентябрь
8	Первенство спортивной школы по ОФП отделения пауэрлифтинга	Сентябрь
9	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по н/теннису среди учащихся 2008 г.р. и моложе	Октябрь
10	Первенство Тамбовской области по настольному теннису среди учащихся 2013 г.р. и моложе	Октябрь
11	Первенство города Тамбова по настольному теннису	Октябрь
12	Чемпионат и первенство города Тамбова, кросс-кантри	Октябрь
13	Первенство города Тамбова по пауэрлифтингу	Октябрь

14	Открытое первенство города Тамбова по настольному теннису	Ноябрь
15	Первенство спортивной школы по ОФП отделения пауэрлифтинга	Ноябрь
16	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велокроссу	Ноябрь
17	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 1» по пауэрлифтингу	Ноябрь
18	Первенство спортивной школы по ОФП отделения пауэрлифтинга	Декабрь
19	Первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису среди семейных пар	Декабрь
20	Открытое первенство города Тамбова по настольному теннису	
21	Открытое первенство ДЮСШ №2 по ОФП. I тур	Декабрь
22	Рождественский турнир	Январь
23	Первенство Тамбовской области среди учащихся	Январь
24	Первенство ДЮСШ № 2 среди учащихся	Январь
25	Открытое Первенство г. Тамбова среди юношей и девушек	Январь
26	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велоспорту «Зимний велокросс». Индивидуальная гонка	Январь
27	Городские соревнования по велокроссу, «Рождественские гонки»	Январь
28	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по дуатлону	Январь
29	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по классическому троеборью	Январь
30	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (подтягивание)	Январь
31	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» среди учащихся	Февраль
32	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» среди семейных пар	Февраль
33	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП, посвященное Дню защитника Отечества, II тур	Февраль
34	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (отжимание)	Февраль
35	Первенство города по троеборью классическому	Февраль
36	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велоспорту-шоссе, «Весенний спринт»	Март
37	Открытое Первенство г. Тамбова среди юношей и девушек	Март
38	Первенство Тамбовской области среди учащихся до 19 лет (2002 и моложе)	Март
39	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» среди учащихся по настольному теннису	Март
40	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (пресс)	Март
41	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» «Русский жим»	Март
42	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель
43	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель
44	Открытое Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» среди учащихся «Спорт против наркотиков»	Апрель
45	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель
46	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по троеборью классическому	Апрель
47	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (прыжки в длину)	Апрель
48	Межрегиональный турнир среди учащихся посвященный «Дню Победы»	Май
49	Открытое Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» среди учащихся	Май

50	Открытое первенство г. Тамбова по велоспорту-шоссе «Открытие сезона»	Май
51	Первенство Тамбовской области по велоспорту-шоссе среди школьников	Май
52	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велоспорту-шоссе, гит с места.	Май
53	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по жиму посвященное Дню Победы.	Май
54	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (подтягивание)	Май
55	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велоспорту, посвященное Дню защиты детей.	Июнь
56	Городские соревнования по велоспорту-шоссе, посвященные Дню города	Июнь
57	Городской велофестиваль «Солнце на спицах»	Июнь
58	Открытое первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по велоспорту-шоссе, индивидуальная гонка с отдельным стартом 5 км	Июнь
59	Городские соревнования по велоспорту-шоссе, посвященные Дню Молодежи	Июнь
60	Чемпионат и Первенство города, велоспорт-шоссе	Июнь
61	Первенство МБУДО «Спортивная школа № 2» по ОФП (отжимание)	Июнь
62	Городские соревнования, посвященные Дню Физкультурника, велоспорт-шоссе	Август

### **6. Режим работы в период школьных каникул**

Занятия в период каникул проводятся по утвержденному расписанию в форме: тренировочных занятий, тренировочных сборов, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий, спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельной работы, занятий по индивидуальным планам подготовки.

### **7. Родительские собрания**

Родительские собрания проводятся в учебных группах и МБУДО «Спортивная школа № 2» не реже 2 раз в год.

### **8. Регламент административных совещаний**

Педагогический совет – 4 раза в год.

Тренерский совет отделения – 1 раз в месяц.

Совет Учреждения – 4 раза в год.

Совещания при директоре – 1 раз в неделю (каждый понедельник).

## **III. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ КУРСОВ на 2023-2024 учебный год**

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Срок реализации	Возраст учащихся	Цель программы
Тарусова О.Ю. Тарусова Н.Ю. Ананьева Н.Е.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт»	2 года	7-9 лет	Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической

				культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий велосипедным спортом
Щегрова В.А. Пляскевич Г.В. Кульшина П.М. Барсукова К.А. Щербаков А.А. Колесникова Г.А. Кубинец О.Н.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»	1 год	7-14 лет	Физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами настольного тенниса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Будзюк В.В. Тарусова О.Ю. Тарусова Н.Ю. Ананьева Н.Е. Крутских А.Б. Третьякова Н.С.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»	14 лет	7-21 год	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки
Щегрова В.А. Пляскевич Г.В. Барсукова К.А. Колесникова Г.А. Орешина Н.П. Морозов Р.В. Бахарева О.Г. Кульшина П.М. Шинкин А.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»	14 лет	7-21 год	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Привалова С.Ю. Кочергина К.М. Кузнецов И.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»	11 лет	10-21 год	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки
---	--	--------	-----------	---

#### **IV.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

##### **Система оценки оценочных материалов дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

##### **Вопросы промежуточной аттестации по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- 1.Понятие «физическая культура».
- 2.Происхождение настольного тенниса.
- 3.Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
- 4.Развитие настольного тенниса в России.
- 5.Достижения теннисистов России на мировой арене.
- 6.Основные формы физической культуры и спорта.
- 7.Принципы системы физического воспитания в РФ.
- 8.Правила игры в настольный теннис.
- 9.Виды спортивных соревнований.
- 10.Требования к спортивной форме, инвентарю.
- 11.Правила разминки.
- 12.Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 13.Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- 14.Формы организации спортивной тренировки.
- 15.Основные средства спортивной тренировки.
- 16.Понятие о гигиене и санитарии.
- 17.Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
- 18.Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
- 19.Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
- 20.Медицинский контроль и самоконтроль.
- 21.Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
- 22.Требования техники безопасности на занятиях.
- 23.Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.

##### **Комплексы упражнений промежуточной аттестации Нормативы общей физической подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
<b>Челночный бег 3*10м</b>	7	Не более 11,2	Не более 11,7
	8	Не более 10,4	Не более 11,2
	9	Не более 10,2	Не более 10,8
	10	Не более 9,9	Не более 10,4
<b>Челночный бег 4*9</b>	11	Не более 11,5	Не более 11,7
	12	Не более 11,3	Не более 11,5
	13	Не более 10,8	Не более 11,3
	14	Не более 10,6	Не более 11,2
	15	Не более 10,4	Не более 11,0
	16	Не более 10,2	Не более 10,8
	17	Не более 10,1	Не более 10,6
<b>Прыжок в длину с места</b>	7	Не менее 100	Не менее 90
	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 120	Не менее 115
	10	Не менее 130	Не менее 125
	11	Не менее 135	Не менее 130
	12	Не менее 145	Не менее 140
	13	Не менее 150	Не менее 145
	14	Не менее 165	Не менее 150
<b>Прыжки на скакалке за 1 минуту</b>	7	Не менее 40	Не менее 50
	8	Не менее 50	Не менее 60
	9	Не менее 60	Не менее 70
	10	Не менее 70	Не менее 80
<b>Прыжки на скакалке за 15 с</b>	11	Не менее 30	Не менее 34
<b>Прыжки на скакалке за 20 с</b>	12	Не менее 42	Не менее 44
	13	Не менее 42	Не менее 48
	14	Не менее 52	Не менее 58
<b>Бег на 30 м</b>	7	Не более 7,1	Не более 7,6
	8	Не более 7,2	Не более 7,4
	9	Не более 6,8	Не более 7,0
	10	Не более 6,7	Не более 6,8
	11	Не более 6,5	Не более 6,6
	12	Не более 6,2	Не более 6,5
	13	Не более 5,6	Не более 6,0
	14	Не более 5,4	Не более 6,0
<b>Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту</b>	7	Не менее 5	Не менее 3
	8	Не менее 5	Не менее 5
	9	Не менее 10	Не менее 5
	10	Не менее 15	Не менее 10
	11	Не менее 20	Не менее 15
	12	Не менее 25	Не менее 20
	13	Не менее 35	Не менее 25
	14	Не менее 38	Не менее 25

Высокий – 5 баллов; средний – 4 балла; низкий – 3 балла.

Средний результат: высокий – 5 баллов; средний – 4,9-3,1 балла; низкий – 3 балла.

#### Нормативы специальной физической подготовки

Контрольные упражнения	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

(тесты)							
Имитация накатов слева и справа за 30сек	7-8	14<	15-20	22>	12<	13-20	21>
	9-10	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	11-12	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	13-14	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	15-16	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	17-18	39<	40-46	47>	37<	38-44	45>
Перемещения в 3х метровой зоне за 30сек	7-8	12<	13-18	19>	10<	11-16	17>
	9-10	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	11-12	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	13-14	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	15-16	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	17-18	33<	34-40	41>	31<	32-38	39>

Высокий – 5 баллов; средний – 4 балла; низкий – 3 балла.

Средний результат: высокий – 5 баллов; средний – 4,9-3,1 балла; низкий – 3 балла.

**Система оценки оценочных материалов  
дополнительной общеразвивающей программы «Велосипедный спорт»**

**Вопросы промежуточной аттестации по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта» для 1 года обучения**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение велосипедного спорта.
3. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр.
4. Достижения. Правила соревнований.
5. Виды спортивных соревнований.
6. Требования к спортивной форме, инвентарю.
7. Пищевые отравления и их профилактика
8. Виды закаливания.
9. Режим дня спортсмена.
10. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
11. Медицинский контроль и самоконтроль.
12. Требования техники безопасности на занятиях.
13. Экипировка велосипедиста.

**Вопросы промежуточной аттестации  
по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»  
для 2 года обучения**

1. Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области.
2. Принципы системы физического воспитания в РФ.
3. Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований.
4. Формы организации спортивной тренировки.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Основные системы энергообеспечения человека.
7. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
8. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.

9.Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях.

10.Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

**Комплексы упражнений промежуточной аттестации  
Нормативы общей физической подготовки  
1 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	7,1>	7,0-5,5	5,4<	7,3>	7,2-5,7	5,6<
Челночный бег 3x10	10,4>	10,3-9,2	9,1<	11,2>	11,1-9,8	9,7<
Бег 800 м	Без учета времени					
Подтягивание	1<	2-3	4>	3<	4-13	14>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4<	5-11	12>	2<	3-8	9>
Прыжок в длину с места	110<	111-164	165>	100<	99-154	155>

**Нормативы общей специальной физической подготовки  
1 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Количество оборотов на велостанке за 10сек	15<	16-20	21>	10<	11-15	16>
Количество оборотов на велостанке за 1 мин	90<	91-100	101>	80<	81-90	91>

**Нормативы общей физической подготовки  
2 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	6,6>	6,5-5,1	5,0<	6,6>	6,5-5,3	5,2<
Челночный бег 3x10	9,9>	9,8-8,7	8,6<	10,4>	10,3-9,2	9,1<
Бег 1000 м	Без учета времени					
Подтягивание	1<	2-4	5>	3<	4-15	16>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6<	7-15	16>	2<	3-10	11>
Прыжок в длину с места	130<	131-184	185>	120<	121-169	170>

**Нормативы специальной физической подготовки  
2 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Количество оборотов на велостанке за 10сек	15<	16-20	21>	10<	11-15	16>
Количество оборотов на велостанке за 1 мин	90<	91-100	101>	80<	81-90	91>

Высокий – 5 баллов; средний – 4 балла; низкий – 3 балла.

Средний результат: высокий – 5 баллов; средний – 4,9-3,1 балла; низкий – 3 балла.



**Система оценки оценочных материалов  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Нормативы индивидуального отбора по общей физической и специальной физической  
ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее	

	лежа на низкой перекладине 90 см	раз				
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Система оценки оценочных материалов  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «Настольный теннис»**

Нормативы индивидуального отбора по общей физической и специальной физической подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

N 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 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Система оценки оценочных материалов  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «Велосипедный спорт»**

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
-------	------------	-------------------	-----------	------

1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
0:11:50	33,4			
0:11:45	35,3			

			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4

			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9



			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6

			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0

			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2

			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8

			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7

			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
165,0	38,82			
170,0	41,59			
175,0	44,38			
180,0	47,18			
185,0	50,00			
190,0	52,82			
195,0	55,62			
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1

			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0

			22,0	64,4
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4



			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6

			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0

9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0		
			1	0,1		
			2	0,5		
			3	1,4		
			4	2,5		
			5	4,0		
			6	5,7		
			7	7,7		
			8	10,0		
			9	12,5		
			10	15,2		
			11	18,2		
			12	21,3		
			13	24,5		
			14	27,9		
			15	31,4		
			16	35,0		
			17	38,7		
			18	42,4		
					19	46,2
					20	50,0
					21	53,8
					22	57,6
					23	61,3
					24	65,0
					25	68,6
					26	72,1
					27	75,5
					28	78,8
					29	81,8
					30	84,8
					31	87,5
					32	90,0
					33	92,3
					34	94,3
					35	96,0
		36	97,5			

			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9

			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4
			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, учащемуся необходимо набрать по общей физической подготовке на:

этапе начальной подготовки не менее 200 баллов для мужчин и 150 баллов для женщин;

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин.

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:0 8,9 и более	0:04:2 4,8 и более	0:06:4 3,6 и более	0:11:2 6,6 и более	0:23:3 3,1 и более	0:35:5 6,3 и более	0:48:3 0,7 и более	1:01:1 3,7 и более	1:14:0 3,7 и более	1:40:0 0,6 и более	2:06:1 5,8 и более
10	0:02:0 8,5	0:04:2 3,9	0:06:4 2,3	0:11:2 4,4	0:23:2 8,6	0:35:4 9,4	0:48:2 1,4	1:01:0 1,9	1:13:4 9,4	1:39:4 1,4	2:05:5 1,6
20	0:02:0 8,0	0:04:2 3,0	0:06:4 0,9	0:11:2 2,0	0:23:2 3,5	0:35:4 1,6	0:48:1 0,8	1:00:4 8,6	1:13:3 3,3	1:39:1 9,6	2:05:2 4,1
30	0:02:0 7,5	0:04:2 1,9	0:06:3 9,2	0:11:1 9,2	0:23:1 7,8	0:35:3 2,9	0:47:5 9,1	1:00:3 3,8	1:13:1 5,4	1:38:5 5,5	2:04:5 3,6
40	0:02:0 6,9	0:04:2 0,8	0:06:3 7,4	0:11:1 6,2	0:23:1 1,6	0:35:2 3,4	0:47:4 6,3	1:00:1 7,6	1:12:5 5,8	1:38:2 9,0	2:04:2 0,2
50	0:02:0 6,3	0:04:1 9,5	0:06:3 5,5	0:11:1 2,9	0:23:0 4,8	0:35:1 3,1	0:47:3 2,4	1:00:0 0,1	1:12:3 4,6	1:38:0 0,4	2:03:4 4,1
60	0:02:0 5,7	0:04:1 8,1	0:06:3 3,5	0:11:0 9,4	0:22:5 7,6	0:35:0 2,0	0:47:1 7,5	0:59:4 1,3	1:12:1 1,9	1:37:2 9,7	2:03:0 5,3
70	0:02:0 5,0	0:04:1 6,7	0:06:3 1,3	0:11:0 5,6	0:22:4 9,9	0:34:5 0,3	0:47:0 1,6	0:59:2 1,3	1:11:4 7,7	1:36:5 7,0	2:02:2 4,1
80	0:02:0 4,2	0:04:1 5,2	0:06:2 8,9	0:11:0 1,7	0:22:4 1,8	0:34:3 7,9	0:46:4 4,9	0:59:0 0,2	1:11:2 2,2	1:36:2 2,6	2:01:4 0,6
90	0:02:0 3,4	0:04:1 3,6	0:06:2 6,5	0:10:5 7,6	0:22:3 3,3	0:34:2 4,9	0:46:2 7,4	0:58:3 8,0	1:10:5 5,4	1:35:4 6,4	2:00:5 4,9
100	0:02:0 2,6	0:04:1 1,9	0:06:2 4,0	0:10:5 3,2	0:22:2 4,4	0:34:1 1,4	0:46:0 9,1	0:58:1 4,9	1:10:2 7,5	1:35:0 8,6	2:00:0 7,2
110	0:02:0 1,8	0:04:1 0,2	0:06:2 1,3	0:10:4 8,8	0:22:1 5,1	0:33:5 7,3	0:45:5 0,0	0:57:5 0,9	1:09:5 8,4	1:34:2 9,4	1:59:1 7,7
120	0:02:0 0,9	0:04:0 8,4	0:06:1 8,6	0:10:4 4,1	0:22:0 5,6	0:33:4 2,7	0:45:3 0,4	0:57:2 6,1	1:09:2 8,4	1:33:4 8,9	1:58:2 6,6
130	0:02:0 0,0	0:04:0 6,5	0:06:1 5,8	0:10:3 9,3	0:21:5 5,8	0:33:2 7,7	0:45:1 0,1	0:57:0 0,5	1:08:5 7,5	1:33:0 7,1	1:57:3 3,8
140	0:01:5 9,1	0:04:0 4,7	0:06:1 2,9	0:10:3 4,4	0:21:4 5,7	0:33:1 2,3	0:44:4 9,3	0:56:3 4,3	1:08:2 5,7	1:32:2 4,3	1:56:3 9,7
150	0:01:5 8,1	0:04:0 2,7	0:06:1 0,0	0:10:2 9,4	0:21:3 5,3	0:32:5 6,5	0:44:2 8,0	0:56:0 7,4	1:07:5 3,2	1:31:4 0,4	1:55:4 4,3
160	0:01:5	0:04:0	0:06:0	0:10:2	0:21:2	0:32:4	0:44:0	0:55:4	1:07:2	1:30:5	1:54:4

	7,2	0,7	7,0	4,3	4,8	0,4	6,3	0,0	0,1	5,6	7,8
170	0:01:5 6,2	0:03:5 8,7	0:06:0 3,9	0:10:1 9,1	0:21:1 4,1	0:32:2 4,1	0:43:4 4,2	0:55:1 2,2	1:06:4 6,4	1:30:1 0,1	1:53:5 0,3
180	0:01:5 5,2	0:03:5 6,7	0:06:0 0,8	0:10:1 3,8	0:21:0 3,2	0:32:0 7,5	0:43:2 1,8	0:54:4 3,9	1:06:1 2,1	1:29:2 3,9	1:52:5 2,0
190	0:01:5 4,2	0:03:5 4,6	0:05:5 7,6	0:10:0 8,4	0:20:5 2,2	0:31:5 0,7	0:42:5 9,1	0:54:1 5,2	1:05:3 7,5	1:28:3 7,1	1:51:5 2,9
200	0:01:5 3,2	0:03:5 2,5	0:05:5 4,4	0:10:0 3,0	0:20:4 1,0	0:31:3 3,7	0:42:3 6,2	0:53:4 6,2	1:05:0 2,5	1:27:4 9,8	1:50:5 3,2
210	0:01:5 2,2	0:03:5 0,4	0:05:5 1,2	0:09:5 7,6	0:20:2 9,8	0:31:1 6,5	0:42:1 3,0	0:53:1 7,0	1:04:2 7,1	1:27:0 2,1	1:49:5 2,9
220	0:01:5 1,1	0:03:4 8,3	0:05:4 8,0	0:09:5 2,1	0:20:1 8,5	0:30:5 9,3	0:41:4 9,8	0:52:4 7,7	1:03:5 1,6	1:26:1 4,1	1:48:5 2,3
230	0:01:5 0,1	0:03:4 6,2	0:05:4 4,8	0:09:4 6,5	0:20:0 7,1	0:30:4 1,9	0:41:2 6,4	0:52:1 8,1	1:03:1 5,9	1:25:2 5,8	1:47:5 1,4
240	0:01:4 9,1	0:03:4 4,1	0:05:4 1,5	0:09:4 1,0	0:19:5 5,7	0:30:2 4,5	0:41:0 2,9	0:51:4 8,5	1:02:4 0,0	1:24:3 7,4	1:46:5 0,3
250	0:01:4 8,0	0:03:4 1,9	0:05:3 8,3	0:09:3 5,5	0:19:4 4,3	0:30:0 7,1	0:40:3 9,4	0:51:1 8,8	1:02:0 4,1	1:23:4 8,9	1:45:4 9,1
260	0:01:4 7,0	0:03:3 9,8	0:05:3 5,0	0:09:2 9,9	0:19:3 2,9	0:29:4 9,7	0:40:1 5,8	0:50:4 9,1	1:01:2 8,2	1:23:0 0,4	1:44:4 7,9
270	0:01:4 5,9	0:03:3 7,6	0:05:3 1,7	0:09:2 4,4	0:19:2 1,5	0:29:3 2,3	0:39:5 2,3	0:50:1 9,5	1:00:5 2,3	1:22:1 2,0	1:43:4 6,7
280	0:01:4 4,9	0:03:3 5,5	0:05:2 8,5	0:09:1 8,8	0:19:1 0,1	0:29:1 4,9	0:39:2 8,9	0:49:4 9,9	1:00:1 6,5	1:21:2 3,7	1:42:4 5,7
290	0:01:4 3,9	0:03:3 3,4	0:05:2 5,2	0:09:1 3,3	0:18:5 8,8	0:28:5 7,6	0:39:0 5,5	0:49:2 0,4	0:59:4 0,9	1:20:3 5,5	1:41:4 4,9
300	0:01:4 2,8	0:03:3 1,3	0:05:2 2,0	0:09:0 7,8	0:18:4 7,5	0:28:4 0,4	0:38:4 2,3	0:48:5 1,0	0:59:0 5,4	1:19:4 7,6	1:40:4 4,4
310	0:01:4 1,8	0:03:2 9,2	0:05:1 8,8	0:09:0 2,4	0:18:3 6,2	0:28:2 3,2	0:38:1 9,1	0:48:2 1,8	0:58:3 0,1	1:18:5 9,9	1:39:4 4,2
320	0:01:4 0,8	0:03:2 7,1	0:05:1 5,6	0:08:5 7,0	0:18:2 5,1	0:28:0 6,2	0:37:5 6,2	0:47:5 2,8	0:57:5 5,0	1:18:1 2,5	1:38:4 4,4
330	0:01:3 9,8	0:03:2 5,0	0:05:1 2,5	0:08:5 1,6	0:18:1 4,0	0:27:4 9,3	0:37:3 3,4	0:47:2 4,1	0:57:2 0,2	1:17:2 5,5	1:37:4 5,0
340	0:01:3 8,8	0:03:2 2,9	0:05:0 9,3	0:08:4 6,3	0:18:0 3,0	0:27:3 2,6	0:37:1 0,8	0:46:5 5,5	0:56:4 5,7	1:16:3 8,9	1:36:4 6,2
350	0:01:3 7,8	0:03:2 0,9	0:05:0 6,2	0:08:4 1,0	0:17:5 2,2	0:27:1 6,0	0:36:4 8,4	0:46:2 7,3	0:56:1 1,5	1:15:5 2,8	1:35:4 7,9
360	0:01:3 6,8	0:03:1 8,9	0:05:0 3,1	0:08:3 5,7	0:17:4 1,4	0:26:5 9,6	0:36:2 6,2	0:45:5 9,3	0:55:3 7,7	1:15:0 7,1	1:34:5 0,2
370	0:01:3 5,8	0:03:1 6,9	0:05:0 0,1	0:08:3 0,6	0:17:3 0,8	0:26:4 3,3	0:36:0 4,3	0:45:3 1,6	0:55:0 4,2	1:14:2 1,9	1:33:5 3,2

380	0:01:3 4,9	0:03:1 4,9	0:04:5 7,1	0:08:2 5,5	0:17:2 0,2	0:26:2 7,3	0:35:4 2,6	0:45:0 4,3	0:54:3 1,1	1:13:3 7,2	1:32:5 6,8
390	0:01:3 3,9	0:03:1 3,0	0:04:5 4,1	0:08:2 0,4	0:17:0 9,9	0:26:1 1,4	0:35:2 1,2	0:44:3 7,3	0:53:5 8,4	1:12:5 3,1	1:32:0 1,1
400	0:01:3 3,0	0:03:1 1,1	0:04:5 1,2	0:08:1 5,4	0:16:5 9,6	0:25:5 5,8	0:35:0 0,1	0:44:1 0,6	0:53:2 6,2	1:12:0 9,5	1:31:0 6,1
410	0:01:3 2,1	0:03:0 9,2	0:04:4 8,3	0:08:1 0,5	0:16:4 9,5	0:25:4 0,4	0:34:3 9,3	0:43:4 4,3	0:52:5 4,4	1:11:2 6,6	1:30:1 1,9
420	0:01:3 1,2	0:03:0 7,3	0:04:4 5,5	0:08:0 5,7	0:16:3 9,5	0:25:2 5,1	0:34:1 8,7	0:43:1 8,4	0:52:2 3,0	1:10:4 4,2	1:29:1 8,4
430	0:01:3 0,3	0:03:0 5,4	0:04:4 2,7	0:08:0 0,9	0:16:2 9,7	0:25:1 0,2	0:33:5 8,5	0:42:5 2,9	0:51:5 2,1	1:10:0 2,5	1:28:2 5,8
440	0:01:2 9,4	0:03:0 3,6	0:04:3 9,9	0:07:5 6,2	0:16:2 0,0	0:24:5 5,4	0:33:3 8,6	0:42:2 7,7	0:51:2 1,7	1:09:2 1,5	1:27:3 3,9
450	0:01:2 8,5	0:03:0 1,9	0:04:3 7,2	0:07:5 1,6	0:16:1 0,5	0:24:4 0,9	0:33:1 9,0	0:42:0 3,0	0:50:5 1,8	1:08:4 1,0	1:26:4 2,9
460	0:01:2 7,7	0:03:0 0,1	0:04:3 4,5	0:07:4 7,0	0:16:0 1,1	0:24:2 6,6	0:32:5 9,7	0:41:3 8,6	0:50:2 2,3	1:08:0 1,3	1:25:5 2,7
470	0:01:2 6,8	0:02:5 8,4	0:04:3 1,9	0:07:4 2,6	0:15:5 1,9	0:24:1 2,5	0:32:4 0,7	0:41:1 4,7	0:49:5 3,4	1:07:2 2,2	1:25:0 3,4
480	0:01:2 6,0	0:02:5 6,7	0:04:2 9,3	0:07:3 8,2	0:15:4 2,9	0:23:5 8,8	0:32:2 2,1	0:40:5 1,2	0:49:2 5,0	1:06:4 3,8	1:24:1 4,9
490	0:01:2 5,2	0:02:5 5,0	0:04:2 6,8	0:07:3 3,8	0:15:3 4,0	0:23:4 5,2	0:32:0 3,8	0:40:2 8,1	0:48:5 7,1	1:06:0 6,1	1:23:2 7,3
500	0:01:2 4,4	0:02:5 3,4	0:04:2 4,3	0:07:2 9,6	0:15:2 5,3	0:23:3 1,9	0:31:4 5,9	0:40:0 5,5	0:48:2 9,7	1:05:2 9,1	1:22:4 0,6
510	0:01:2 3,6	0:02:5 1,8	0:04:2 1,8	0:07:2 5,5	0:15:1 6,7	0:23:1 8,9	0:31:2 8,3	0:39:4 3,2	0:48:0 2,8	1:04:5 2,8	1:21:5 4,7
520	0:01:2 2,9	0:02:5 0,2	0:04:1 9,4	0:07:2 1,4	0:15:0 8,4	0:23:0 6,1	0:31:1 1,0	0:39:2 1,4	0:47:3 6,4	1:04:1 7,2	1:21:0 9,8
530	0:01:2 2,1	0:02:4 8,7	0:04:1 7,1	0:07:1 7,4	0:15:0 0,1	0:22:5 3,5	0:30:5 4,1	0:39:0 0,1	0:47:1 0,6	1:03:4 2,3	1:20:2 5,7
540	0:01:2 1,4	0:02:4 7,2	0:04:1 4,8	0:07:1 3,5	0:14:5 2,1	0:22:4 1,2	0:30:3 7,5	0:38:3 9,1	0:46:4 5,2	1:03:0 8,1	1:19:4 2,5
550	0:01:2 0,7	0:02:4 5,7	0:04:1 2,5	0:07:0 9,6	0:14:4 4,2	0:22:2 9,2	0:30:2 1,2	0:38:1 8,6	0:46:2 0,4	1:02:3 4,6	1:19:0 0,3
560	0:01:1 9,9	0:02:4 4,2	0:04:1 0,3	0:07:0 5,9	0:14:3 6,5	0:22:1 7,4	0:30:0 5,3	0:37:5 8,6	0:45:5 6,2	1:02:0 1,8	1:18:1 8,9
570	0:01:1 9,3	0:02:4 2,8	0:04:0 8,2	0:07:0 2,2	0:14:2 8,9	0:22:0 5,9	0:29:4 9,8	0:37:3 8,9	0:45:3 2,4	1:01:2 9,8	1:17:3 8,4
580	0:01:1 8,6	0:02:4 1,4	0:04:0 6,1	0:06:5 8,6	0:14:2 1,5	0:21:5 4,6	0:29:3 4,6	0:37:1 9,7	0:45:0 9,2	1:00:5 8,4	1:16:5 8,8
590	0:01:1	0:02:4	0:04:0	0:06:5	0:14:1	0:21:4	0:29:1	0:37:0	0:44:4	1:00:2	1:16:2



	7,9	0,1	4,0	5,1	4,3	3,6	9,7	1,0	6,5	7,7	0,1
600	0:01:1 7,3	0:02:3 8,8	0:04:0 2,0	0:06:5 1,7	0:14:0 7,3	0:21:3 2,8	0:29:0 5,2	0:36:4 2,6	0:44:2 4,3	0:59:5 7,8	1:15:4 2,3
610	0:01:1 6,7	0:02:3 7,5	0:04:0 0,0	0:06:4 8,3	0:14:0 0,4	0:21:2 2,3	0:28:5 1,0	0:36:2 4,7	0:44:0 2,6	0:59:2 8,5	1:15:0 5,3
620	0:01:1 6,0	0:02:3 6,2	0:03:5 8,1	0:06:4 5,1	0:13:5 3,7	0:21:1 2,1	0:28:3 7,1	0:36:0 7,2	0:43:4 1,5	0:58:6 0,0	1:14:2 9,2
630	0:01:1 5,4	0:02:3 5,0	0:03:5 6,2	0:06:4 1,9	0:13:4 7,1	0:21:0 2,0	0:28:2 3,6	0:35:5 0,2	0:43:2 0,8	0:58:3 2,1	1:13:5 4,1
640	0:01:1 4,9	0:02:3 3,8	0:03:5 4,4	0:06:3 8,8	0:13:4 0,7	0:20:5 2,3	0:28:1 0,4	0:35:3 3,5	0:43:0 0,7	0:58:0 4,9	1:13:1 9,7
650	0:01:1 4,3	0:02:3 2,6	0:03:5 2,6	0:06:3 5,7	0:13:3 4,4	0:20:4 2,8	0:27:5 7,6	0:35:1 7,3	0:42:4 1,1	0:57:3 8,4	1:12:4 6,3
660	0:01:1 3,7	0:02:3 1,5	0:03:5 0,9	0:06:3 2,8	0:13:2 8,4	0:20:3 3,5	0:27:4 5,0	0:35:0 1,5	0:42:2 2,0	0:57:1 2,6	1:12:1 3,7
670	0:01:1 3,2	0:02:3 0,4	0:03:4 9,2	0:06:2 9,9	0:13:2 2,5	0:20:2 4,5	0:27:3 2,8	0:34:4 6,1	0:42:0 3,4	0:56:4 7,5	1:11:4 2,0
680	0:01:1 2,7	0:02:2 9,3	0:03:4 7,5	0:06:2 7,1	0:13:1 6,7	0:20:1 5,7	0:27:2 1,0	0:34:3 1,1	0:41:4 5,3	0:56:2 3,0	1:11:1 1,1
690	0:01:1 2,2	0:02:2 8,2	0:03:4 5,9	0:06:2 4,4	0:13:1 1,1	0:20:0 7,1	0:27:0 9,5	0:34:1 6,6	0:41:2 7,6	0:55:5 9,2	1:10:4 1,1
700	0:01:1 1,7	0:02:2 7,2	0:03:4 4,4	0:06:2 1,8	0:13:0 5,7	0:19:5 8,8	0:26:5 8,2	0:34:0 2,4	0:41:1 0,5	0:55:3 6,1	1:10:1 1,9
710	0:01:1 1,2	0:02:2 6,2	0:03:4 2,9	0:06:1 9,2	0:13:0 0,4	0:19:5 0,8	0:26:4 7,4	0:33:4 8,7	0:40:5 3,9	0:55:1 3,7	1:09:4 3,6
720	0:01:1 0,7	0:02:2 5,3	0:03:4 1,4	0:06:1 6,7	0:12:5 5,2	0:19:4 2,9	0:26:3 6,8	0:33:3 5,4	0:40:3 7,8	0:54:5 1,9	1:09:1 6,1
730	0:01:1 0,3	0:02:2 4,3	0:03:4 0,0	0:06:1 4,3	0:12:5 0,3	0:19:3 5,3	0:26:2 6,5	0:33:2 2,4	0:40:2 2,1	0:54:3 0,8	1:08:4 9,4
740	0:01:0 9,8	0:02:2 3,4	0:03:3 8,6	0:06:1 1,9	0:12:4 5,4	0:19:2 8,0	0:26:1 6,6	0:33:0 9,9	0:40:0 7,0	0:54:1 0,3	1:08:2 3,6
750	0:01:0 9,4	0:02:2 2,6	0:03:3 7,3	0:06:0 9,7	0:12:4 0,8	0:19:2 0,9	0:26:0 7,0	0:32:5 7,8	0:39:5 2,3	0:53:5 0,5	1:07:5 8,5
760	0:01:0 9,0	0:02:2 1,7	0:03:3 6,0	0:06:0 7,5	0:12:3 6,3	0:19:1 4,0	0:25:5 7,7	0:32:4 6,0	0:39:3 8,1	0:53:3 1,3	1:07:3 4,3
770	0:01:0 8,6	0:02:2 0,9	0:03:3 4,7	0:06:0 5,4	0:12:3 1,9	0:19:0 7,3	0:25:4 8,7	0:32:3 4,7	0:39:2 4,4	0:53:1 2,8	1:07:1 0,9
780	0:01:0 8,2	0:02:2 0,1	0:03:3 3,5	0:06:0 3,3	0:12:2 7,7	0:19:0 0,9	0:25:4 0,0	0:32:2 3,7	0:39:1 1,1	0:52:5 4,9	1:06:4 8,4
790	0:01:0 7,8	0:02:1 9,3	0:03:3 2,4	0:06:0 1,3	0:12:2 3,6	0:18:5 4,7	0:25:3 1,7	0:32:1 3,2	0:38:5 8,4	0:52:3 7,7	1:06:2 6,6
800	0:01:0 7,5	0:02:1 8,6	0:03:3 1,3	0:05:5 9,4	0:12:1 9,7	0:18:4 8,7	0:25:2 3,6	0:32:0 3,0	0:38:4 6,1	0:52:2 1,0	1:06:0 5,6

810	0:01:0 7,1	0:02:1 7,9	0:03:3 0,2	0:05:5 7,6	0:12:1 5,9	0:18:4 3,0	0:25:1 5,9	0:31:5 3,2	0:38:3 4,2	0:52:0 5,1	1:05:4 5,4
820	0:01:0 6,8	0:02:1 7,2	0:03:2 9,2	0:05:5 5,8	0:12:1 2,3	0:18:3 7,5	0:25:0 8,4	0:31:4 3,8	0:38:2 2,9	0:51:4 9,7	1:05:2 6,1
830	0:01:0 6,5	0:02:1 6,6	0:03:2 8,2	0:05:5 4,2	0:12:0 8,9	0:18:3 2,2	0:25:0 1,3	0:31:3 4,8	0:38:1 2,0	0:51:3 5,0	1:05:0 7,5
840	0:01:0 6,2	0:02:1 6,0	0:03:2 7,2	0:05:5 2,6	0:12:0 5,6	0:18:2 7,1	0:24:5 4,5	0:31:2 6,2	0:38:0 1,6	0:51:2 0,9	1:04:4 9,7
850	0:01:0 5,9	0:02:1 5,4	0:03:2 6,3	0:05:5 1,0	0:12:0 2,4	0:18:2 2,3	0:24:4 7,9	0:31:1 8,0	0:37:5 1,6	0:51:0 7,5	1:04:3 2,8
860	0:01:0 5,6	0:02:1 4,8	0:03:2 5,5	0:05:4 9,5	0:11:5 9,4	0:18:1 7,7	0:24:4 1,7	0:31:1 0,1	0:37:4 2,1	0:50:5 4,7	1:04:1 6,6
870	0:01:0 5,4	0:02:1 4,3	0:03:2 4,6	0:05:4 8,2	0:11:5 6,5	0:18:1 3,3	0:24:3 5,8	0:31:0 2,7	0:37:3 3,1	0:50:4 2,5	1:04:0 1,2
880	0:01:0 5,1	0:02:1 3,7	0:03:2 3,9	0:05:4 6,8	0:11:5 3,8	0:18:0 9,1	0:24:3 0,2	0:30:5 5,6	0:37:2 4,5	0:50:3 0,9	1:03:4 6,6
890	0:01:0 4,9	0:02:1 3,3	0:03:2 3,1	0:05:4 5,6	0:11:5 1,2	0:18:0 5,2	0:24:2 4,9	0:30:4 8,9	0:37:1 6,4	0:50:2 0,0	1:03:3 2,8
900	0:01:0 4,6	0:02:1 2,8	0:03:2 2,4	0:05:4 4,4	0:11:4 8,8	0:18:0 1,5	0:24:1 9,9	0:30:4 2,6	0:37:0 8,8	0:50:0 9,7	1:03:1 9,8
910	0:01:0 4,4	0:02:1 2,4	0:03:2 1,8	0:05:4 3,3	0:11:4 6,5	0:17:5 8,0	0:24:1 5,2	0:30:3 6,7	0:37:0 1,6	0:50:0 0,0	1:03:0 7,6
920	0:01:0 4,2	0:02:1 2,0	0:03:2 1,2	0:05:4 2,3	0:11:4 4,4	0:17:5 4,8	0:24:1 0,8	0:30:3 1,1	0:36:5 5,0	0:49:5 1,0	1:02:5 6,2
930	0:01:0 4,1	0:02:1 1,6	0:03:2 0,6	0:05:4 1,3	0:11:4 2,4	0:17:5 1,8	0:24:0 6,8	0:30:2 6,0	0:36:4 8,7	0:49:4 2,6	1:02:4 5,6
940	0:01:0 3,9	0:02:1 1,3	0:03:2 0,1	0:05:4 0,4	0:11:4 0,6	0:17:4 9,0	0:24:0 3,0	0:30:2 1,3	0:36:4 3,0	0:49:3 4,9	1:02:3 5,8
950	0:01:0 3,7	0:02:1 1,0	0:03:1 9,6	0:05:3 9,6	0:11:3 8,9	0:17:4 6,4	0:23:5 9,6	0:30:1 6,9	0:36:3 7,7	0:49:2 7,8	1:02:2 6,9
960	0:01:0 3,6	0:02:1 0,7	0:03:1 9,2	0:05:3 8,9	0:11:3 7,4	0:17:4 4,1	0:23:5 6,4	0:30:1 3,0	0:36:3 3,0	0:49:2 1,3	1:02:1 8,7
970	0:01:0 3,5	0:02:1 0,4	0:03:1 8,8	0:05:3 8,2	0:11:3 6,0	0:17:4 2,0	0:23:5 3,6	0:30:0 9,4	0:36:2 8,7	0:49:1 5,5	1:02:1 1,4
980	0:01:0 3,4	0:02:1 0,2	0:03:1 8,4	0:05:3 7,6	0:11:3 4,8	0:17:4 0,2	0:23:5 1,1	0:30:0 6,3	0:36:2 4,9	0:49:1 0,4	1:02:0 4,9
990	0:01:0 3,3	0:02:1 0,0	0:03:1 8,1	0:05:3 7,1	0:11:3 3,8	0:17:3 8,6	0:23:4 9,0	0:30:0 3,6	0:36:2 1,6	0:49:0 5,9	1:01:5 9,3
1000	0:01:0 3,2	0:02:0 9,8	0:03:1 7,9	0:05:3 6,7	0:11:3 2,9	0:17:3 7,2	0:23:4 7,1	0:30:0 1,2	0:36:1 8,8	0:49:0 2,1	1:01:5 4,5

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:2 7,1 и более	0:05:0 2,3 и более	0:07:4 0,7 и более	0:13:0 3,8 и более	0:26:5 3,2 и более	0:41:0 1,5 и более	0:55:2 2,7 и более	1:09:5 3,7 и более	1:24:3 2,7 и более	1:54:1 0,0 и более	2:24:0 8,2 и более
10	0:02:2 6,7	0:05:0 1,3	0:07:3 9,3	0:13:0 1,3	0:26:4 8,0	0:40:5 3,6	0:55:1 2,0	1:09:4 0,3	1:24:1 6,4	1:53:4 8,0	2:23:4 0,5
20	0:02:2 6,1	0:05:0 0,2	0:07:3 7,6	0:12:5 8,5	0:26:4 2,1	0:40:4 4,7	0:55:0 0,0	1:09:2 5,1	1:23:5 8,0	1:53:2 3,2	2:23:0 9,2
30	0:02:2 5,5	0:04:5 9,0	0:07:3 5,7	0:12:5 5,3	0:26:3 5,7	0:40:3 4,8	0:54:4 6,6	1:09:0 8,2	1:23:3 7,6	1:52:5 5,7	2:22:3 4,4
40	0:02:2 4,9	0:04:5 7,7	0:07:3 3,7	0:12:5 1,9	0:26:2 8,5	0:40:2 3,9	0:54:3 2,0	1:08:4 9,7	1:23:1 5,3	1:52:2 5,4	2:21:5 6,2
50	0:02:2 4,2	0:04:5 6,2	0:07:3 1,5	0:12:4 8,1	0:26:2 0,8	0:40:1 2,2	0:54:1 6,1	1:08:2 9,7	1:22:5 1,0	1:51:5 2,8	2:21:1 4,9
60	0:02:2 3,4	0:04:5 4,7	0:07:2 9,1	0:12:4 4,1	0:26:1 2,6	0:39:5 9,6	0:53:5 9,1	1:08:0 8,2	1:22:2 5,1	1:51:1 7,7	2:20:3 0,7
70	0:02:2 2,6	0:04:5 3,0	0:07:2 6,6	0:12:3 9,9	0:26:0 3,8	0:39:4 6,2	0:53:4 1,0	1:07:4 5,4	1:21:5 7,5	1:50:4 0,4	2:19:4 3,6
80	0:02:2 1,8	0:04:5 1,3	0:07:2 4,0	0:12:3 5,4	0:25:5 4,5	0:39:3 2,1	0:53:2 2,0	1:07:2 1,3	1:21:2 8,3	1:50:0 1,1	2:18:5 4,0
90	0:02:2 0,9	0:04:4 9,5	0:07:2 1,2	0:12:3 0,6	0:25:4 4,8	0:39:1 7,2	0:53:0 1,9	1:06:5 6,0	1:20:5 7,8	1:49:1 9,8	2:18:0 1,8
100	0:02:2 0,0	0:04:4 7,6	0:07:1 8,3	0:12:2 5,7	0:25:3 4,7	0:39:0 1,7	0:52:4 1,0	1:06:2 9,6	1:20:2 5,9	1:48:3 6,7	2:17:0 7,4
110	0:02:1 9,0	0:04:4 5,6	0:07:1 5,3	0:12:2 0,6	0:25:2 4,1	0:38:4 5,7	0:52:1 9,3	1:06:0 2,3	1:19:5 2,7	1:47:5 2,0	2:16:1 0,9
120	0:02:1 8,0	0:04:4 3,6	0:07:1 2,2	0:12:1 5,3	0:25:1 3,2	0:38:2 9,0	0:51:5 6,9	1:05:3 3,9	1:19:1 8,4	1:47:0 5,7	2:15:1 2,5
130	0:02:1 7,0	0:04:4 1,4	0:07:0 9,0	0:12:0 9,8	0:25:0 2,0	0:38:1 1,9	0:51:3 3,7	1:05:0 4,7	1:18:4 3,1	1:46:1 8,0	2:14:1 2,3
140	0:02:1 5,9	0:04:3 9,3	0:07:0 5,7	0:12:0 4,2	0:24:5 0,5	0:37:5 4,3	0:51:1 0,0	1:04:3 4,8	1:18:0 6,9	1:45:2 9,1	2:13:1 0,5
150	0:02:1 4,9	0:04:3 7,1	0:07:0 2,3	0:11:5 8,5	0:24:3 8,7	0:37:3 6,3	0:50:4 5,7	1:04:0 4,1	1:17:2 9,8	1:44:3 9,0	2:12:0 7,3
160	0:02:1 3,8	0:04:3 4,8	0:06:5 8,9	0:11:5 2,7	0:24:2 6,7	0:37:1 8,0	0:50:2 0,9	1:03:3 2,8	1:16:5 2,0	1:43:4 7,9	2:11:0 2,8
170	0:02:1 2,7	0:04:3 2,5	0:06:5 5,4	0:11:4 6,7	0:24:1 4,4	0:36:5 9,3	0:49:5 5,7	1:03:0 1,0	1:16:1 3,5	1:42:5 5,9	2:09:5 7,2

180	0:02:1 1,5	0:04:3 0,2	0:06:5 1,8	0:11:4 0,7	0:24:0 2,0	0:36:4 0,3	0:49:3 0,1	1:02:2 8,7	1:15:3 4,4	1:42:0 3,1	2:08:5 0,5
190	0:02:1 0,4	0:04:2 7,8	0:06:4 8,3	0:11:3 4,6	0:23:4 9,4	0:36:2 1,1	0:49:0 4,2	1:01:5 6,0	1:14:5 4,8	1:41:0 9,7	2:07:4 3,1
200	0:02:0 9,2	0:04:2 5,5	0:06:4 4,6	0:11:2 8,4	0:23:3 6,7	0:36:0 1,7	0:48:3 8,0	1:01:2 2,9	1:14:1 4,9	1:40:1 5,7	2:06:3 4,9
210	0:02:0 8,0	0:04:2 3,1	0:06:4 1,0	0:11:2 2,1	0:23:2 3,9	0:35:4 2,1	0:48:1 1,6	1:00:4 9,6	1:13:3 4,5	1:39:2 1,3	2:05:2 6,2
220	0:02:0 6,9	0:04:2 0,6	0:06:3 7,3	0:11:1 5,9	0:23:1 1,0	0:35:2 2,5	0:47:4 5,0	1:00:1 6,0	1:12:5 4,0	1:38:2 6,5	2:04:1 7,0
230	0:02:0 5,7	0:04:1 8,2	0:06:3 3,6	0:11:0 9,6	0:22:5 8,0	0:35:0 2,7	0:47:1 8,3	0:59:4 2,3	1:12:1 3,2	1:37:3 1,4	2:03:0 7,5
240	0:02:0 4,5	0:04:1 5,8	0:06:2 9,9	0:11:0 3,3	0:22:4 5,0	0:34:4 2,8	0:46:5 1,5	0:59:0 8,5	1:11:3 2,3	1:36:3 6,1	2:01:5 7,7
250	0:02:0 3,3	0:04:1 3,3	0:06:2 6,1	0:10:5 6,9	0:22:3 1,9	0:34:2 2,9	0:46:2 4,7	0:58:3 4,6	1:10:5 1,3	1:35:4 0,8	2:00:4 7,8
260	0:02:0 2,1	0:04:1 0,9	0:06:2 2,4	0:10:5 0,6	0:22:1 8,9	0:34:0 3,0	0:45:5 7,8	0:58:0 0,7	1:10:1 0,3	1:34:4 5,4	1:59:3 7,9
270	0:02:0 0,9	0:04:0 8,4	0:06:1 8,7	0:10:4 4,3	0:22:0 5,9	0:33:4 3,2	0:45:3 1,0	0:57:2 6,9	1:09:2 9,3	1:33:5 0,1	1:58:2 8,1
280	0:01:5 9,8	0:04:0 6,0	0:06:1 5,0	0:10:3 7,9	0:21:5 2,9	0:33:2 3,3	0:45:0 4,2	0:56:5 3,1	1:08:4 8,5	1:32:5 5,0	1:57:1 8,5
290	0:01:5 8,6	0:04:0 3,6	0:06:1 1,3	0:10:3 1,7	0:21:3 9,9	0:33:0 3,6	0:44:3 7,5	0:56:1 9,4	1:08:0 7,7	1:32:0 0,0	1:56:0 9,0
300	0:01:5 7,4	0:04:0 1,2	0:06:0 7,6	0:10:2 5,4	0:21:2 7,1	0:32:4 3,9	0:44:1 1,0	0:55:4 5,9	1:07:2 7,2	1:31:0 5,2	1:54:5 9,9
310	0:01:5 6,2	0:03:5 8,8	0:06:0 3,9	0:10:1 9,2	0:21:1 4,2	0:32:2 4,3	0:43:4 4,6	0:55:1 2,6	1:06:4 6,9	1:30:1 0,8	1:53:5 1,2
320	0:01:5 5,1	0:03:5 6,4	0:06:0 0,3	0:10:1 3,0	0:21:0 1,5	0:32:0 4,9	0:43:1 8,4	0:54:3 9,5	1:06:0 6,9	1:29:1 6,8	1:52:4 3,0
330	0:01:5 3,9	0:03:5 4,0	0:05:5 6,7	0:10:0 6,8	0:20:4 8,9	0:31:4 5,6	0:42:5 2,4	0:54:0 6,7	1:05:2 7,2	1:28:2 3,1	1:51:3 5,3
340	0:01:5 2,8	0:03:5 1,7	0:05:5 3,1	0:10:0 0,7	0:20:3 6,3	0:31:2 6,5	0:42:2 6,6	0:53:3 4,1	1:04:4 7,8	1:27:2 9,9	1:50:2 8,1
350	0:01:5 1,6	0:03:4 9,3	0:05:4 9,6	0:09:5 4,7	0:20:2 3,9	0:31:0 7,6	0:42:0 1,0	0:53:0 1,8	1:04:0 8,7	1:26:3 7,2	1:49:2 1,6
360	0:01:5 0,5	0:03:4 7,0	0:05:4 6,1	0:09:4 8,7	0:20:1 1,7	0:30:4 8,8	0:41:3 5,7	0:52:2 9,9	1:03:3 0,1	1:25:4 5,1	1:48:1 5,7
370	0:01:4 9,4	0:03:4 4,8	0:05:4 2,6	0:09:4 2,8	0:19:5 9,5	0:30:3 0,3	0:41:1 0,7	0:51:5 8,3	1:02:5 1,9	1:24:5 3,5	1:47:1 0,6
380	0:01:4 8,3	0:03:4 2,5	0:05:3 9,2	0:09:3 7,0	0:19:4 7,5	0:30:1 2,0	0:40:4 5,9	0:51:2 7,1	1:02:1 4,1	1:24:0 2,5	1:46:0 6,2
390	0:01:4	0:03:4	0:05:3	0:09:3	0:19:3	0:29:5	0:40:2	0:50:5	1:01:3	1:23:1	1:45:0

	7,2	0,3	5,8	1,2	5,6	3,9	1,5	6,3	6,8	2,1	2,6
400	0:01:4 6,2	0:03:3 8,1	0:05:3 2,4	0:09:2 5,6	0:19:2 3,9	0:29:3 6,0	0:39:5 7,4	0:50:2 5,8	1:01:0 0,0	1:22:2 2,4	1:43:5 9,8
410	0:01:4 5,1	0:03:3 5,9	0:05:2 9,1	0:09:1 9,9	0:19:1 2,4	0:29:1 8,4	0:39:3 3,6	0:49:5 5,8	1:00:2 3,7	1:21:3 3,4	1:42:5 7,9
420	0:01:4 4,1	0:03:3 3,8	0:05:2 5,9	0:09:1 4,4	0:19:0 1,0	0:29:0 1,0	0:39:1 0,2	0:49:2 6,2	0:59:4 7,9	1:20:4 5,0	1:41:5 6,9
430	0:01:4 3,0	0:03:3 1,7	0:05:2 2,7	0:09:0 9,0	0:18:4 9,8	0:28:4 3,9	0:38:4 7,1	0:48:5 7,1	0:59:1 2,7	1:19:5 7,4	1:40:5 6,8
440	0:01:4 2,0	0:03:2 9,6	0:05:1 9,5	0:09:0 3,6	0:18:3 8,7	0:28:2 7,1	0:38:2 4,3	0:48:2 8,4	0:58:3 7,9	1:19:1 0,5	1:39:5 7,6
450	0:01:4 1,1	0:03:2 7,6	0:05:1 6,4	0:08:5 8,3	0:18:2 7,9	0:28:1 0,5	0:38:0 1,9	0:48:0 0,1	0:58:0 3,8	1:18:2 4,4	1:38:5 9,4
460	0:01:4 0,1	0:03:2 5,6	0:05:1 3,4	0:08:5 3,1	0:18:1 7,2	0:27:5 4,2	0:37:3 9,9	0:47:3 2,3	0:57:3 0,2	1:17:3 9,0	1:38:0 2,1
470	0:01:3 9,1	0:03:2 3,6	0:05:1 0,4	0:08:4 8,0	0:18:0 6,7	0:27:3 8,2	0:37:1 8,3	0:47:0 5,0	0:56:5 7,1	1:16:5 4,4	1:37:0 5,8
480	0:01:3 8,2	0:03:2 1,7	0:05:0 7,4	0:08:4 3,0	0:17:5 6,4	0:27:2 2,4	0:36:5 7,0	0:46:3 8,2	0:56:2 4,7	1:16:1 0,6	1:36:1 0,4
490	0:01:3 7,3	0:03:1 9,8	0:05:0 4,5	0:08:3 8,1	0:17:4 6,2	0:27:0 6,9	0:36:3 6,2	0:46:1 1,8	0:55:5 2,8	1:15:2 7,5	1:35:1 6,1
500	0:01:3 6,3	0:03:1 7,9	0:05:0 1,7	0:08:3 3,3	0:17:3 6,3	0:26:5 1,8	0:36:1 5,7	0:45:4 6,0	0:55:2 1,5	1:14:4 5,3	1:34:2 2,7
510	0:01:3 5,5	0:03:1 6,1	0:04:5 8,9	0:08:2 8,5	0:17:2 6,5	0:26:3 6,9	0:35:5 5,6	0:45:2 0,6	0:54:5 0,8	1:14:0 3,8	1:33:3 0,4
520	0:01:3 4,6	0:03:1 4,3	0:04:5 6,2	0:08:2 3,9	0:17:1 6,9	0:26:2 2,3	0:35:3 5,8	0:44:5 5,7	0:54:2 0,7	1:13:2 3,2	1:32:3 9,1
530	0:01:3 3,7	0:03:1 2,5	0:04:5 3,5	0:08:1 9,3	0:17:0 7,6	0:26:0 7,9	0:35:1 6,5	0:44:3 1,3	0:53:5 1,2	1:12:4 3,4	1:31:4 8,8
540	0:01:3 2,9	0:03:1 0,8	0:04:5 0,9	0:08:1 4,8	0:16:5 8,4	0:25:5 3,9	0:34:5 7,6	0:44:0 7,4	0:53:2 2,3	1:12:0 4,3	1:30:5 9,5
550	0:01:3 2,1	0:03:0 9,1	0:04:4 8,3	0:08:1 0,5	0:16:4 9,4	0:25:4 0,2	0:34:3 9,0	0:43:4 4,0	0:52:5 4,0	1:11:2 6,1	1:30:1 1,3
560	0:01:3 1,3	0:03:0 7,5	0:04:4 5,8	0:08:0 6,2	0:16:4 0,6	0:25:2 6,7	0:34:2 0,9	0:43:2 1,1	0:52:2 6,3	1:10:4 8,7	1:29:2 4,0
570	0:01:3 0,5	0:03:0 5,9	0:04:4 3,3	0:08:0 2,0	0:16:3 1,9	0:25:1 3,6	0:34:0 3,1	0:42:5 8,7	0:51:5 9,2	1:10:1 2,1	1:28:3 7,8
580	0:01:2 9,7	0:03:0 4,3	0:04:4 0,9	0:07:5 7,9	0:16:2 3,5	0:25:0 0,7	0:33:4 5,8	0:42:3 6,8	0:51:3 2,7	1:09:3 6,3	1:27:5 2,6
590	0:01:2 9,0	0:03:0 2,7	0:04:3 8,5	0:07:5 3,9	0:16:1 5,3	0:24:4 8,1	0:33:2 8,8	0:42:1 5,4	0:51:0 6,7	1:09:0 1,3	1:27:0 8,4
600	0:01:2 8,2	0:03:0 1,2	0:04:3 6,2	0:07:5 0,0	0:16:0 7,2	0:24:3 5,9	0:33:1 2,2	0:41:5 4,4	0:50:4 1,4	1:08:2 7,1	1:26:2 5,2

610	0:01:2 7,5	0:02:5 9,8	0:04:3 4,0	0:07:4 6,1	0:15:5 9,3	0:24:2 3,8	0:32:5 6,0	0:41:3 4,0	0:50:1 6,7	1:07:5 3,6	1:25:4 3,0
620	0:01:2 6,8	0:02:5 8,3	0:04:3 1,8	0:07:4 2,4	0:15:5 1,7	0:24:1 2,1	0:32:4 0,2	0:41:1 4,0	0:49:5 2,5	1:07:2 1,0	1:25:0 1,9
630	0:01:2 6,1	0:02:5 6,9	0:04:2 9,7	0:07:3 8,8	0:15:4 4,2	0:24:0 0,7	0:32:2 4,7	0:40:5 4,5	0:49:2 9,0	1:06:4 9,2	1:24:2 1,7
640	0:01:2 5,5	0:02:5 5,5	0:04:2 7,6	0:07:3 5,2	0:15:3 6,9	0:23:4 9,5	0:32:0 9,7	0:40:3 5,5	0:49:0 6,0	1:06:1 8,2	1:23:4 2,5
650	0:01:2 4,8	0:02:5 4,2	0:04:2 5,5	0:07:3 1,8	0:15:2 9,7	0:23:3 8,7	0:31:5 5,0	0:40:1 7,0	0:48:4 3,6	1:05:4 8,0	1:23:0 4,3
660	0:01:2 4,2	0:02:5 2,9	0:04:2 3,6	0:07:2 8,4	0:15:2 2,8	0:23:2 8,1	0:31:4 0,7	0:39:5 9,0	0:48:2 1,8	1:05:1 8,5	1:22:2 7,2
670	0:01:2 3,6	0:02:5 1,6	0:04:2 1,6	0:07:2 5,1	0:15:1 6,0	0:23:1 7,8	0:31:2 6,8	0:39:4 1,4	0:48:0 0,5	1:04:4 9,8	1:21:5 0,9
680	0:01:2 3,0	0:02:5 0,4	0:04:1 9,8	0:07:2 1,9	0:15:0 9,5	0:23:0 7,7	0:31:1 3,3	0:39:2 4,3	0:47:3 9,9	1:04:2 1,9	1:21:1 5,7
690	0:01:2 2,4	0:02:4 9,2	0:04:1 7,9	0:07:1 8,8	0:15:0 3,1	0:22:5 8,0	0:31:0 0,1	0:39:0 7,7	0:47:1 9,8	1:03:5 4,8	1:20:4 1,4
700	0:01:2 1,8	0:02:4 8,1	0:04:1 6,2	0:07:1 5,8	0:14:5 6,9	0:22:4 8,5	0:30:4 7,3	0:38:5 1,6	0:47:0 0,2	1:03:2 8,4	1:20:0 8,1
710	0:01:2 1,3	0:02:4 6,9	0:04:1 4,4	0:07:1 2,9	0:14:5 0,8	0:22:3 9,3	0:30:3 4,9	0:38:3 5,9	0:46:4 1,3	1:03:0 2,7	1:19:3 5,8
720	0:01:2 0,7	0:02:4 5,8	0:04:1 2,8	0:07:1 0,0	0:14:4 5,0	0:22:3 0,4	0:30:2 2,8	0:38:2 0,6	0:46:2 2,8	1:02:3 7,9	1:19:0 4,4
730	0:01:2 0,2	0:02:4 4,8	0:04:1 1,1	0:07:0 7,3	0:14:3 9,3	0:22:2 1,7	0:30:1 1,1	0:38:0 5,9	0:46:0 5,0	1:02:1 3,8	1:18:3 3,9
740	0:01:1 9,7	0:02:4 3,7	0:04:0 9,6	0:07:0 4,6	0:14:3 3,8	0:22:1 3,3	0:29:5 9,8	0:37:5 1,6	0:45:4 7,7	1:01:5 0,4	1:18:0 4,4
750	0:01:1 9,2	0:02:4 2,7	0:04:0 8,0	0:07:0 2,0	0:14:2 8,5	0:22:0 5,2	0:29:4 8,8	0:37:3 7,7	0:45:3 0,9	1:01:2 7,8	1:17:3 5,9
760	0:01:1 8,7	0:02:4 1,8	0:04:0 6,6	0:06:5 9,5	0:14:2 3,3	0:21:5 7,3	0:29:3 8,2	0:37:2 4,3	0:45:1 4,7	1:01:0 5,9	1:17:0 8,2
770	0:01:1 8,3	0:02:4 0,8	0:04:0 5,1	0:06:5 7,1	0:14:1 8,3	0:21:4 9,7	0:29:2 7,9	0:37:1 1,4	0:44:5 9,1	1:00:4 4,7	1:16:4 1,5
780	0:01:1 7,9	0:02:3 9,9	0:04:0 3,8	0:06:5 4,7	0:14:1 3,5	0:21:4 2,4	0:29:1 8,0	0:36:5 8,9	0:44:4 3,9	1:00:2 4,3	1:16:1 5,8
790	0:01:1 7,4	0:02:3 9,1	0:04:0 2,5	0:06:5 2,5	0:14:0 8,9	0:21:3 5,3	0:29:0 8,5	0:36:4 6,8	0:44:2 9,4	1:00:0 4,6	1:15:5 0,9
800	0:01:1 7,0	0:02:3 8,2	0:04:0 1,2	0:06:5 0,3	0:14:0 4,4	0:21:2 8,5	0:28:5 9,3	0:36:3 5,2	0:44:1 5,3	0:59:4 5,7	1:15:2 7,0
810	0:01:1 6,6	0:02:3 7,4	0:03:5 9,9	0:06:4 8,2	0:14:0 0,1	0:21:2 1,9	0:28:5 0,4	0:36:2 4,0	0:44:0 1,8	0:59:2 7,4	1:15:0 3,9
820	0:01:1	0:02:3	0:03:5	0:06:4	0:13:5	0:21:1	0:28:4	0:36:1	0:43:4	0:59:0	1:14:4

	6,3	6,7	8,8	6,2	6,0	5,6	1,9	3,3	8,8	9,9	1,8
830	0:01:1 5,9	0:02:3 5,9	0:03:5 7,6	0:06:4 4,3	0:13:5 2,0	0:21:0 9,6	0:28:3 3,8	0:36:0 3,0	0:43:3 6,4	0:58:5 3,1	1:14:2 0,6
840	0:01:1 5,5	0:02:3 5,2	0:03:5 6,6	0:06:4 2,5	0:13:4 8,3	0:21:0 3,8	0:28:2 6,0	0:35:5 3,2	0:43:2 4,5	0:58:3 7,1	1:14:0 0,3
850	0:01:1 5,2	0:02:3 4,5	0:03:5 5,5	0:06:4 0,7	0:13:4 4,6	0:20:5 8,3	0:28:1 8,6	0:35:4 3,8	0:43:1 3,1	0:58:2 1,7	1:13:4 1,0
860	0:01:1 4,9	0:02:3 3,9	0:03:5 4,5	0:06:3 9,0	0:13:4 1,2	0:20:5 3,1	0:28:1 1,5	0:35:3 4,8	0:43:0 2,3	0:58:0 7,1	1:13:2 2,5
870	0:01:1 4,6	0:02:3 3,3	0:03:5 3,6	0:06:3 7,4	0:13:3 7,9	0:20:4 8,1	0:28:0 4,7	0:35:2 6,3	0:42:5 2,0	0:57:5 3,2	1:13:0 4,9
880	0:01:1 4,3	0:02:3 2,7	0:03:5 2,7	0:06:3 5,9	0:13:3 4,8	0:20:4 3,3	0:27:5 8,3	0:35:1 8,3	0:42:4 2,2	0:57:4 0,0	1:12:4 8,2
890	0:01:1 4,1	0:02:3 2,1	0:03:5 1,9	0:06:3 4,5	0:13:3 1,9	0:20:3 8,8	0:27:5 2,3	0:35:1 0,6	0:42:3 3,0	0:57:2 7,5	1:12:3 2,5
900	0:01:1 3,8	0:02:3 1,6	0:03:5 1,1	0:06:3 3,2	0:13:2 9,1	0:20:3 4,6	0:27:4 6,6	0:35:0 3,4	0:42:2 4,3	0:57:1 5,7	1:12:1 7,7
910	0:01:1 3,6	0:02:3 1,1	0:03:5 0,3	0:06:3 1,9	0:13:2 6,5	0:20:3 0,6	0:27:4 1,2	0:34:5 6,7	0:42:1 6,1	0:57:0 4,7	1:12:0 3,7
920	0:01:1 3,3	0:02:3 0,7	0:03:4 9,7	0:06:3 0,7	0:13:2 4,1	0:20:2 6,9	0:27:3 6,2	0:34:5 0,4	0:42:0 8,5	0:56:5 4,4	1:11:5 0,7
930	0:01:1 3,1	0:02:3 0,2	0:03:4 9,0	0:06:2 9,6	0:13:2 1,8	0:20:2 3,5	0:27:3 1,6	0:34:4 4,5	0:42:0 1,4	0:56:4 4,8	1:11:3 8,6
940	0:01:1 2,9	0:02:2 9,9	0:03:4 8,4	0:06:2 8,6	0:13:1 9,7	0:20:2 0,3	0:27:2 7,3	0:34:3 9,1	0:41:5 4,8	0:56:3 6,0	1:11:2 7,5
950	0:01:1 2,8	0:02:2 9,5	0:03:4 7,9	0:06:2 7,7	0:13:1 7,8	0:20:1 7,4	0:27:2 3,3	0:34:3 4,1	0:41:4 8,8	0:56:2 7,9	1:11:1 7,2
960	0:01:1 2,6	0:02:2 9,2	0:03:4 7,4	0:06:2 6,8	0:13:1 6,1	0:20:1 4,8	0:27:1 9,8	0:34:2 9,6	0:41:4 3,4	0:56:2 0,5	1:11:0 7,9
970	0:01:1 2,5	0:02:2 8,9	0:03:4 6,9	0:06:2 6,1	0:13:1 4,5	0:20:1 2,4	0:27:1 6,6	0:34:2 5,6	0:41:3 8,5	0:56:1 3,9	1:10:5 9,6
980	0:01:1 2,3	0:02:2 8,6	0:03:4 6,5	0:06:2 5,4	0:13:1 3,2	0:20:1 0,3	0:27:1 3,7	0:34:2 2,0	0:41:3 4,1	0:56:0 8,0	1:10:5 2,2
990	0:01:1 2,2	0:02:2 8,4	0:03:4 6,2	0:06:2 4,8	0:13:1 2,0	0:20:0 8,4	0:27:1 1,2	0:34:1 8,8	0:41:3 0,4	0:56:0 2,9	1:10:4 5,7
1000	0:01:1 2,1	0:02:2 8,2	0:03:4 5,9	0:06:2 4,3	0:13:1 0,9	0:20:0 6,9	0:27:0 9,1	0:34:1 6,2	0:41:2 7,2	0:55:5 8,6	1:10:4 0,3

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, учащемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке на:

этапе начальной подготовки не менее 200 баллов;

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов.

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки**

N п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

## V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

### 1. Пояснительная записка

Программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2 (далее–Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;
- Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. №2/20;
- Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования».

Данная Программа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а так же на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа является обязательной частью основной образовательной программы МБУДО ДЮСШ № 2 и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать МБУДО ДЮСШ № 2 воспитывающей организацией.

Вместе с тем, Программа призвана обеспечить достижение учащимся личностных результатов, определенные ФГОС: формировать у них готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности. Данная программа воспитания показывает систему работы с учащимися в МБУДО ДЮСШ № 2.



## 2. Особенности организуемого воспитательного процесса

Спецификой образовательного процесса в МБУДО ДЮСШ № 2 является реализация общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

При организации воспитательного процесса МБУДО ДЮСШ № 2 взаимодействует с общеобразовательными школами города Тамбова с целью приобщения детей к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни и отбора наиболее способных учащихся в учебно-тренировочные группы.

Процесс воспитания в МБУДО ДЮСШ № 2 основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в образовательной организации;
- ориентир на создание школе психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;
- организация основных совместных дел учащихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;
- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДЮСШ № 2 являются:

- ориентир на создание в школе психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- в МБУДО ДЮСШ № 2 создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- тренеры-преподаватели ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

## 3. Цель и задачи воспитания

**Цель воспитания:** создание оптимальных условий для формирования гражданственности, патриотизма, развития талантливой, творческой, духовно-развитой, нравственно и физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

**Задачи воспитания:**

- организация работы с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- создание системы взаимодействия тренеров-преподавателей Учреждения и педагогов общеобразовательных учреждений;

- формирование активной гражданской позиции, привития любви к родному краю и расширение кругозора учащихся;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- развитие культуры здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализация их воспитательных возможностей;
- организация профориентационной работы с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления.

#### **4. Виды, формы и содержание деятельности**

##### **4.1. Модуль «Учебно-тренировочное занятие»**

Цель модуля: всестороннее развитие учащегося и формирование личностных компетенций в процессе учебно-тренировочного занятия, расширение образовательного пространства, создание дополнительных условий для физического развития учащихся.

Задачи модуля:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания;
- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в образовательной организации;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности.

Планируемые результаты модуля:

- активизация процесса формирования у учащихся здорового образа жизни, усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуре;
- наличие у учащихся первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту;
- совершенствование спортивной подготовки учащихся;
- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и поручений тренера-преподавателя через живой диалог.

##### **4.2. Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»**

Цель модуля: развитие мотивации личности к познанию своих физических способностей к определённому виду спорта и реализация навыков самоорганизации учащихся.

Задачи модуля:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности учащихся средствами физической культуры в процессе спортивно-массовых мероприятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- выявление спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганда идей физического воспитания и спорта;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья как главное условие достижения высокого уровня физической работоспособности, профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

#### Планируемые результаты модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;

- осуществление не только спортивных зрелищных мероприятий, но и эффективное решение задачи физического воспитания детей и подростков в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;

- приобретение соревновательного опыта.

### **4.3. Модуль «Работа с родителями»**

Цель модуля: включение родителей и учащихся в единую совместную спортивную деятельность, приобретение навыков и умений в общении человеческих взаимоотношений.

#### Задачи модуля:

- оказание помощи семье в воспитании детей, психолого-педагогическое просвещение семей, коррекция семейного воспитания, организация досуга семьи;

- изучение семей и условий семейного воспитания.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности.

#### На групповом уровне:

- родительские дни, в течение которых родители могут посещать тренировочные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;

- общешкольные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

#### На индивидуальном уровне:

- работа тренеров-преподавателей по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий воспитательной направленности;

- регулярное информирование родителей о школьных успехах и проблемах их детей, о жизни тренировочной группы в целом;

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

Таким образом, работа тренера-преподавателя с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии учащегося. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в МБУДО ДЮСШ № 2, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний семейных праздников и различных совместных мероприятий.

Планируемые результаты модуля:

- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми.

#### **4.4. Модуль «Профориентация»**

Цель модуля: раскрытие особенностей нравственного облика и профессионального самоопределения, создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии по средством профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

- осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- развитие общественной активности учащихся, воспитание в них сознательного отношения к труду и различным видам деятельности;
- формирование у учащихся потребности трудиться, добросовестно, ответственно и ответственно относиться к разным видам трудовой деятельности;
- формирование представлений, направленных на подготовку учащихся к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего;
- осознание значимости других людей и проявление своих лучших человеческих качеств.

Планируемые результаты модуля:

- формирование представления о труде, как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека, через расширение круга знаний о профессиях в городе, области, стране;
- формирование понимания того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.

#### **4.5. Модуль «Тамбовская область – моя малая Родина»**

Цель модуля: формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев России, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, истории и традициям Тамбовской области.

Задачи модуля:

- формирование знаний учащихся о символике города Тамбова и Тамбовской области;
- воспитание у учащихся готовности к выполнению гражданского долга по защите своей малой Родины;
- формирование у учащихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству;
- развитие у учащихся уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, уроженцев города Тамбова и Тамбовской области, историческим символам и памятникам нашей Родины;
- формирование установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Планируемые результаты модуля:

- воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважения к его истории, бережного отношения к природе Тамбовской области;
- обогащение знаний об истории развития нашей области, о Героях Советского Союза, Героях России, почётных гражданах Тамбовской области, об исторических памятниках.

## **5. Основные направления самоанализа воспитательной работы**

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к учащимся, так и к тренерам-преподавателям, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение неколичественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между учащимися и тренерами-преподавателями;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности тренеров-преподавателей: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития детей, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие учащихся – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации и саморазвития детей.

## **6. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся**

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащегося каждой тренировочной группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, мониторинг результатов учащихся.

## **7. Критерии эффективности воспитательной работы с учебно-тренировочной группой и оценки деятельности тренера-преподавателя**

Свидетельством эффективной воспитательной работы является:

1. Уровень организации тренировочного процесса (дисциплина, порядок, четкая организация тренировок);

2. Уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом (постоянный рост спортивного мастерства, эффективность работы с учащимися, выполнение требований контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП);

3. Разнообразная и интересная для учащихся работа вне тренировочного процесса: походы, экскурсии, спортивные праздники, досуги, физкультурно-оздоровительные мероприятия;

4. Постоянный рост уровня воспитанности учащихся, организация педагогического руководства его самовоспитанием и самообразованием;

5. Уровень развития тренировочной группы, ее сплоченность, поддержка друг друга, дружеские взаимоотношения, ее организованность, активность и инициатива в делах спортивной школы;

6. Степень развития сотрудничества тренировочной группы с тренером-преподавателем: уровень взаимного доверия, наличие актива, взаимное развитие инициативы и творчества;

7. Контакты с семьями учащихся, активность участия родителей в воспитательном процессе;

8. Работа с «трудными» учащимися, оказание им поддержки на основе индивидуального подхода к каждому из них.

Свидетельством успешной деятельности тренера-преподавателя в воспитательной работе являются:

1. Высокая эффективность воспитательной работы с тренировочной группой в соответствии с вышеперечисленными критериями;

2. Проявление и развитие творческой индивидуальности тренера, наличие у него авторской педагогической технологии;

3. Стиль отношений, определенный личностью тренера, системой его педагогических приемов и способов взаимоотношения с учащимися;

4. Степень владения умениями и навыками тренера-преподавателя, умение поставить цели, спланировать работу, осуществить ее, оценить, проанализировать, сделать выводы и поставить новые задачи;

5. Хороший контакт с родителями и успешное привлечение их к сотрудничеству;

6. Взаимный интерес тренера-преподавателя и учащихся в достижении намеченных целей.

#### План воспитательной работы

№ п/п	Содержание	Время проведения	Ответственные
1	Организация работы с учащимися, склонными к негативным поступкам, по привлечению их к занятиям физической культурой и спортом	постоянно	ЗД УВР, И-М
2	Планирование работы с детьми в осенние, зимние, весенние каникулы	Ноябрь, январь, март	ЗД УВР, И-М
3	Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных государственным праздникам и памятным датам	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
4	Обеспечение участия спортсменов школы в городских, областных, Всероссийских соревнованиях	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
5	Обеспечение участия спортсменов школы в тренировочных сборах.	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
6	Проведение бесед с учащимися ДЮСШ по ТБ, на моральные, спортивные, эстетические, нравственные темы.	Постоянно	ЗД УВР, И-М
7	Подготовка учащихся ДЮСШ к показательным выступлениям в городских мероприятиях	В течение года	ЗД УВР, И-М,
8	Организация и проведение Дня открытых дверей, недели дополнительного образования	Сентябрь	ЗД УВР, И-М, Т-П
9	Участие в областном празднике «День здоровья»	Сентябрь	ЗД УВР, И-М, Т-П
10	Беседы, лекции в рамках акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам».	Октябрь	ЗД УВР, И-М
11	Организация и проведение новогоднего праздника	Декабрь	И-М, Т-П
12	Участие в акции посвященной Всемирному дню борьбы со СПИДом, «Нет наркотикам»	Январь	ЗД УВР, Т-П
13	Участие в месячнике, посвященный противодействию употребления наркотиков: «В здоровом теле - здоровый дух»	Апрель	ЗД УВР, Т-П
14	Участие в городском празднике, посвященном Всемирному дню защиты детей	1 июня	Т-П

15	Проведение награждения лучших учащихся года	Декабрь	ЗД УВР, Т-П
16	Реализация мероприятий, направленных на духовно-нравственное воспитание и приобщение детей к культурному наследию	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
17	Реализация мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое, экологическое и трудовое воспитание детей	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
18	Участие в региональных конференциях, семинарах по актуальным вопросам воспитания	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
19	Ведение банка данных по охвату дополнительным образованием учащихся, состоящих на всех видах профилактического учета	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
20	Разработка и размещение на сайте методических рекомендаций для родителей (законных представителей) и педагогических работников по различным видам профилактики	В течение года	ЗД УВР, И-М
21	Декада спорта и здоровья	Январь	ЗД УВР, И-М, Т-П
22	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль, март	ЗД УВР, И-М, Т-П
23	Городской велофестиваль «Солнце на спицах»	Июнь	ЗД УВР, И-М, Т-П
24	Областные массовые соревнования в рамках Всероссийского Дня бега «Кросс нации»	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
25	Муниципальный этап всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
26	Мероприятия в рамках Всероссийской акции по борьбе с ВИЧ-инфекцией, приуроченной ко Дню памяти жертв СПИДа	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
27	Мероприятия в рамках всероссийской акции, приуроченной ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
28	Тематические лекции и беседы на темы: «Профилактика ОРВИ и гриппа, коронавируса», «Профилактика туберкулеза», «Значение профилактической вакцинации», «Последствия отказа от иммунизации» с приглашением медицинских работников	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
29	Размещение методических материалов (видеоматериалов, брошюр, информационных буклетов), направленных на профилактику социально значимых заболеваний на сайтах образовательных организаций	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
30	Профилактическая акция «Сообща, где торгуют смертью!»	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П
31	Реализация плана мероприятий по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков	В течение года	ЗД УВР, И-М, Т-П