

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Спортивная школа № 2»  
от 02.09.2024 № 112



Образовательная программа  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»  
на 2024-2025 учебный год

Тамбов  
2024

## 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 физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются дополнительные общеразвивающие программы «Настольный теннис», «Велоспорт», «Пауэрлифтинг», 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 и высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, составляет 89%; доля аттестованных на соответствие занимаемой должности, первой и высшей квалификационной категории - 72%. В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

Настоящая Программа включает в себя:

1. Учебный план на 2024/2025 учебный год (Приложение 1).
2. Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год (Приложение 2).
3. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (Приложение 3).
4. Рабочие дополнительные общеразвивающие программы «Велосипедный спорт» (Приложение 4).
5. Рабочие дополнительные общеразвивающие программы «Пауэрлифтинг» (Приложение 5).
5. Рабочие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Велосипедный спорт» (Приложение 6).
6. Рабочие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Настольный теннис» (Приложение 7).
7. Рабочие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Пауэрлифтинг» (Приложение 8).
11. Система оценки оценочных материалов (Приложение 9).
12. Рабочая программа воспитания (Приложение 10).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа № 2»**  
**на 2024/2025 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 общеразвивающие программы «Настольный теннис», «Велосипедный спорт», «Пауэрлифтинг». 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 (Таблица 1,2,3).

Таблица 1

Общий годовой объем учебных часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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

Таблица 2

Общий годовой объем учебных часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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							
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

Таблица 3

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

Уровень обучения	Спортивно-оздоровительный этап	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	38	52	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12
Количество часов в год	152	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 2024/2025 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	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во		4 год кол-во
Настольный теннис	кол-во групп	13	1	4		6	2	2	1	16
	ч/нед.	4	6	6		12	12	14	16	66
	всего часов	52	6	24		72	24	28	16	170
Велоспорт-шоссе	кол-во групп	5	2	2	1	2	4	1		12
	ч/нед.	4	6	7	9	15	18	12		76
	всего часов	20	12	14	9	30	72	21		158
Пауэрлифтинг	кол-во групп	2	1	1	1	1	1	1	1	7
	ч/нед.	4	6	6	8	10	10	12	14	66
	всего часов	8	6	6	8	10	10	12	14	66
Итого	кол-во групп	20	4	7	2	9	7	4	2	55
	ч/нед.	12	18	19	17	37	40	47	30	220
	всего часов	80	24	44	17	112	106	61	3	474

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год

### 1.Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 02.09.2024 г.

Окончание учебного года: 31.08.2025 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

Таблица 1

Этапы образовательной деятельности	СОГ	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Год обучения	1,2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебной недели	6 дней							
Кол-во тренировочных занятий в неделю	2	3	3,4	4,5	4,5	4,5,6	4,5	5,6
Продолжительность тренировочного занятия	90	120	120	60,120	120,180	120,180	120,180	120,180
Кол-во часов за год	152	312	312,364	416,468	624,520,780	520,624,936	624,728	728,832
Кол-во часов в неделю	4	6	6,7	8,9	10,12,15	10,12,15	12,14	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.

Таблица 2

#### 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	Колесникова Галина Анатольевна	СОГ	13.00-14.30			13.00-14.30		
		ГНП – 2 г.о.			14.45-16.45		14.45-16.45	14.30-16.30
		СОГ		14.30-16.30		14.45-16.15		
		УТГ - 1 г.о.	17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00	17.00-20.00
2	Орешина Наталия Петровна	СОГ	18.00-19.30				18.20-19.50	
		ГНП – 1 г.о.	14.30-16.30		14.30-16.30		14.00-16.00	
		УТГ - 1 г.о.	8.30-11.30		8.30-11.30		8.30-11.30	9.00-12.00
		УТГ - 3 г.о.		16.00-19.00	16.45-19.45	16.00-19.00	16.10-18.10	16.00-19.00
3	Пляскевич Галина Владимировна	СОГ	14.30-16.00		14.30-16.00			
		УТГ - 1 г.о.		09.00-12.00		09.00-12.00	09.00-12.00	10.00-13.00
		УТГ - 1 г.о.		13.55-16.55		13.55-16.55	13.55-16.55	13.05-16.05
		УТГ - 3 г.о.	16.05-19.05		16.05-19.05	17.00-19.00	17.00-20.00	16.10-19.10
4	Щегрова Вера Анатольевна	СОГ		14.25-15.55		14.25-15.55		
		СОГ			18.00-19.30		18.05-19.35	
		ГНП – 2г.о.	14.00-16.00		14.00-16.00			14.00-16.00
		УТГ - 2 г.о.	8.30-11.30		8.30-11.30		8.30-11.30	09.00-12.00
		УТГ - 4 г.о.	17.00-20.00	16.00-19.00	16.00-18.00	16.00-18.00	15.00-18.00	17.00-20.00
5	Морозов Роман Владимирович	ГНП – 2г.о.		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	
6	Бахарева Ольга Геннадьевна	ГНП – 2г.о.	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	
		УТГ - 1 г.о.		17.00-20.00		17.00-20.00	17.00-20.00	09.00-12.00
		УТГ - 2 г.о.	17.00-20.00		16.00-19.00		13.55-16.55	12.05-15.05
		СОГ	13.30-15.00		13.30-15.00			
7	Щербаков Алексей Анатольевич	СОГ	13.45-15.15		13.45-14.15			
		СОГ		16.00-17.30		16.00-17.30		
8	Шинкин Александр Анатольевич	СОГ		12.45-14.15		12.45-14.15		
		СОГ			14.20-15.50		12.45-14.15	
9	Кубинец Оксана Николаевна	СОГ		15.00-16.30		15.00-16.30		

Таблица 3

**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА**

№ п\п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедельни	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
			к время	время	время	время	время	время
1	Ананьева Наталья Евгеньевна	УТГ - 1 г.о.	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	08.30-11.30	
		УТГ – 3 г.о.	15.00-18.00	15.00-18.00	16.35-19.35	15.00-18.00	15.00-18.00	09.00-12.00 16.35-19.35
		СОГ			15.00-16.30			15.00-16.30
2	Крутских Артём Борисович	ГНП - 2 г.о.	15.30-17.30			15.30-16.30	15.30-17.30	15.30-17.30
3	Третьякова Наталья Сергеевна	СОГ - 1 г.о.			15.30-17.00			15.30-17.00
4	Тарусова Ольга Юрьевна	СОГ 1 г.о.	14.30-16.00				14.30-16.00	
		СОГ 2 г.о.			14.30-16.00			14.30-16.00
		ГНП - 1 г.о.	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00	
		ГНП -3 г.о.	11.05-13.05	11.00-13.00	11.05-13.05		11.05-13.05	11.00-12.00
		УТГ - 2 г.о.	16.05-19.05	16.05-19.05	16.05-19.05	16.05-19.05	16.05-19.05	16.05-19.05
5	Тарусова Наталья Юрьевна	СОГ			14.30-16.00			12.05-13.35
		УТГ - 1 г.о.	09.00-12.00	09.00-12.00	09.00-12.00		09.00-12.00	09.00-12.00
		УТГ - 2 г.о.	16.00-19.00	16.00-19.00	16.05-19.05	16.00-19.00	16.00-19.00	13.40-16.40
6	Будзюк Валерий Викторови ч	ГНП - 1 г.о.	13.55-15.55		13.55-15.55		12.55-14.55	
		ГНП - 2 г.о.		13.55-15.55		13.55-15.55	14.55-16.55	14.55-15.55
		УТГ - 2 г.о.	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	17.00-20.00	16.00-19.00

Таблица 4

**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА**

№ п\п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедель	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
			ник время	время	время	время	время	время
1	Кузнецов Игорь Александро вич	УТГ - 1 г.о.	14.55-17.55		15.55-17.55	14.55-16.55		11.50-14.50
		УТГ - 3 г.о.		15.55-18.55		17.00-20.00	14.55-17.55	14.55-17.55
		УТГ - 4 г.о.	18.00-21.00	19.00-21.00	18.00-21.00		18.00-21.00	18.00-21.00
2	Привалова Светлана Юрьевна	СОГ				17.10-18.40		11.00-1 2.30
		ГНП - 1 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	15.00-17.00	17.05-19.05	
3	Кочергина Кристина Михайловн а	ГНП – 2 г.о.		15.00-17.00		15.00-17.00		11.00- 13.00
		ГНП - 3 г.о.	17.00-19.00	17.05-19.05		17.05-19.05		13.05-15.05
		СОГ					16.30-18.00	15.10-16.40

## 5.Календарь соревнований

Таблица 5

### Календарь спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование соревнования	Сроки проведения
1	Первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису	Сентябрь
2	Первенство ДЮСШ №2 «Безопасное колесо»	Сентябрь
3	Открытое первенство ДЮСШ № 2. Гит с места	Сентябрь
4	Первенство города Тамбова по велоспорту. «Закрытие сезона»	Сентябрь
5	Открытое первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису, посвященное Дню Учителя	Октябрь
6	Первенство г. Тамбова среди общеобразовательных учреждений по н/теннису	Октябрь
7	Открытое первенство ДЮСШ № 2. Велокросс	Октябрь
8	Первенство города Тамбова по классическому пауэрлифтингу	Октябрь
9	Первенство ДЮСШ № 2 по классическому троеборью	Октябрь
10	Первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису	Ноябрь
11	Первенство Тамбовской области по н/теннису среди учащихся	Ноябрь
12	Открытое первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису	Ноябрь
13	Открытый турнир города Липецка по н/теннису	Ноябрь
14	Чемпионат Тамбовской области среди мужчин и женщин	Декабрь
15	Первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису среди семейных пар	Декабрь
16	Первенство ДЮСШ № 2 по н/теннису «Новогодний турнир»	Декабрь
17	Открытое первенство ДЮСШ №2 по ОФП. I тур	Декабрь
18	Открытое первенство Тамбовской области по троеборью классическому среди юношей	Декабрь
19	Рождественский турнир	Январь
20	Первенство Тамбовской области среди учащихся	Январь
21	Первенство ДЮСШ № 2 среди учащихся	Январь
22	Открытое Первенство г. Тамбова среди юношей и девушек	Январь
23	Первенство МБУДО ДЮСШ № 2 по велоспорту «Зимний велокросс». Индивидуальная гонка	Январь
24	Городские соревнования по велокроссу, «Рождественские гонки»	Январь
25	Открытое первенство ДЮСШ №2 по дуатлону	Январь
26	Первенство ДЮСШ № 2 по классическому троеборью	Январь
27	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (подтягивание)	Январь
28	Первенство ДЮСШ № 2 среди учащихся	Февраль
29	Первенство ДЮСШ № 2 среди семейных пар	Февраль
30	Открытое первенство ДЮСШ №2 по ОФП, посвященное Дню защитника Отечества, II тур	Февраль
31	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (отжимание)	Февраль
32	Первенство города по троеборью классическому	Февраль
33	Открытое первенство ДЮСШ №2 по велоспорту-шоссе, «Весенний спринт»	Март
34	Открытое Первенство г. Тамбова среди юношей и девушек	Март
35	Первенство Тамбовской области среди учащихся до 19 лет (2002 и моложе)	Март
36	Первенство ДЮСШ № 2 среди учащихся	Март
37	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (пресс)	Март
38	Первенство ДЮСШ № 2 «Русский жим»	Март
39	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель
40	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель
41	Открытое Первенство ДЮСШ №2 среди учащихся «Спорт против наркотиков»	Апрель
42	Первенство Тамбовской области среди юношей и девушек	Апрель

43	Первенство ДЮСШ № 2 по троеборью классическому	Апрель
44	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (прыжки в длину)	Апрель
45	Межрегиональный турнир среди учащихся посвященный «Дню Победы»	Май
46	Открытое Первенство ДЮСШ № 2 среди учащихся	Май
47	Открытое первенство г.Тамбова по велоспорту-шоссе «Открытие сезона»	Май
48	Первенство Тамбовской области по велоспорту-шоссе среди школьников	Май
49	Открытое первенство ДЮСШ №2 по велоспорту-шоссе, гит с места.	Май
50	Первенство ДЮСШ № 2 по жиму посвященное Дню Победы.	Май
51	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (подтягивание)	Май
52	Открытое первенство ДЮСШ №2 по велоспорту, посвященное Дню защиты детей.	Июнь
53	Городские соревнования по велоспорту-шоссе, посвященные Дню города	Июнь
54	Городской велофестиваль «Солнце на спицах»	Июнь
55	Открытое первенство ДЮСШ №2 по велоспорту-шоссе, индивидуальная гонка с отдельным стартом 5 км	Июнь
56	Городские соревнования по велоспорту-шоссе, посвященные Дню Молодежи	Июнь
57	Чемпионат и Первенство города, велоспорт-шоссе	Июнь
58	Первенство ДЮСШ № 2 по ОФП (отжимание)	Июнь
59	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).

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»****Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»****1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – стартовый.

*Актуальность программы.*

Занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей, употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, здоровью.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе МБУДО ДЮСШ № 2.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия настольного тенниса содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что вовлечение детей в настольный теннис способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия настольным теннисом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

*Отличительные особенности.* В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса.

*Адресат программы.*

Программа адресована детям 7-14 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как настольный теннис, либо по результатам обучения по данной программе, изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-14 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-14 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

*Объем и срок освоения программы*

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

*Режим занятий.*

Для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);

Для учащихся 8-14 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Развитие творческого мышления».

*Формы организации образовательного процесса:*

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

*Основные методы:*

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание,

команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

*Алгоритм организации учебного занятия.*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами настольного тенниса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

образовательные:

формирование системы теоретических знаний о настольном теннисе;  
 овладение основами техники выполнения физических упражнений;  
 овладение основными техническими приемами настольного тенниса;  
 овладение основами тактики настольного тенниса;  
 изучение правил соревнований настольного тенниса

развивающие:

развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;

развитие основ специальных физических качеств

(быстроты реакции, чувства мяча);

развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность;

формирование потребностей в самопознании, саморазвитии;

развитие мотивации к занятиям настольного тенниса;

воспитательные:

формирование у учащихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, патриотизма;

воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### 1.3. Содержание программы

Таблица 1

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		Тест-опрос
1.1.	История развития настольного тенниса	2	2		
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила игры в настольный теннис	3	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
<b>II.</b>	<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Тестирование

2.1.	Беговые упражнения	8		8	
2.2.	Общие развивающие упражнения в ходьбе	4		4	
2.3.	Общие развивающие упражнения у столов	4		4	
2.4.	Прыжковые упражнения	6		6	
2.5.	Силовые упражнения	4		4	
2.6.	Подвижные игры	6		6	
2.7.	Спортивные игры	6		6	
<b>III.</b>	<b>Раздел. Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты реакции	2		2	
3.2.	Упражнения для развития чувства мяча	2		2	
3.3.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	2		2	
3.4.	Упражнения для развития быстроты передвижений	2		2	
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	2		2	
3.6.	Упражнения на развитие координации движений	2		2	
<b>IV.</b>	<b>Раздел. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Хватка ракетки, жонглирование мячом	4		4	
4.2.	Толчок, откидка	4		4	
4.3.	Накат	8		8	
4.4.	Подрезка	8		8	
4.5.	Подача, прием подачи	5		5	
4.6.	Передвижения	5		5	
4.7.	Тактические комбинации для отработки элементов техники	8		8	
4.8.	Подачи	4		4	
<b>V.</b>	<b>Раздел. Развитие творческого мышления</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
5.1.	Групповые игры	8		8	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.2.	Игры разученными ударами	7		7	
5.3.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	5		5	
	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Соревнование
5.4.	Игры на счет разученными ударами	5		5	
5.5.	Игры на счет со сменой партнера	5		5	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнование
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>152</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного плана

### Введение

**Теория.** Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Практика:** входная диагностика–оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

### **Тема 1.1. «История развития настольного тенниса»**

**Теория.** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

### **Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»**

**Теория.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

### **Тема 1.3. «Правила игры в настольный теннис»**

**Теория.** Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы.

### **Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»**

**Теория.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»**

**Теория.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное

чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 1.6. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»**

**Теория.** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

#### **Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису»**

**Теория.** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»**

**Теория.** Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Беговые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

**Практика.** Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Тема 2.2. Общие развивающие упражнения в ходьбе**

**Теория.** Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Тема 2.3. Общие развивающие упражнения у столов**

**Теория.** Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

#### **Тема 2.4. Прыжковые упражнения**

**Теория.** Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

**Практика:** прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Тема 2.5. Силовые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика:** упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### **Тема 2.6. Подвижные игры**

**Теория:** Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

**Практика:**

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

#### **Тема 2.7. Спортивные игры**

**Теория:** Значение спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка, правила соревнований.

**Практика:** баскетбол, волейбол, футбол, лапта, пионербол.

### **Раздел III. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты реакции**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Одиночные упражнения с мячами. Парные упражнения с мячами. Упражнения в тройках с мячами. Игровые упражнения у стола.

#### **Тема 3.2. Упражнения для развития чувства мяча**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении. Упражнения на ловлю мяча ракеткой. Упражнения жонглирования мяча ракеткой в движении. Упражнения с ракеткой и мячом и стенку. Упражнения в парах ракетками с одним мячом.

#### **Тема 3.3. Упражнения для развития быстроты ударных движений**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

#### **Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты передвижений**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на вдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

### **Тема 3.5. Упражнения на развитие ловкости**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения в упрощенных условиях (задания состояются из сочетания двух-трех различных упражнений). Упражнения в усложненных условиях (изменения заданий, упражнений, движений). Упражнения с предметами. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Тема 3.6. Упражнения на развитие координации движений**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Прыжковые упражнения. Комбинированные упражнения (на месте - в движении). Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой.

## **Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Хватка ракетки. Жонглирование мячом**

**Теория.** Понятие «техника настольного тенниса». Инвентарь настольного тенниса. Хватка ракетки. Техника выполнения упражнений с мячом и ракеткой.

**Практика.** Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Эстафеты, игры с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой.

### **Тема 4.2. Толчок, откидка**

**Теория.** Техника выполнения толчка, откидки.

**Практика.** Освоение техники выполнения толчка, откидки. Освоение передвижения влево-вправо, при выполнении ударов.

### **Тема 4.3. Накат**

**Теория.** Техника выполнения наката справа, наката слева.

**Практика.** Освоение техники выполнения наката слева, наката справа. Техника выполнения наката слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой.

### **Тема 4.4. Подрезка**

**Теория.** Техника выполнения подрезки слева, подрезки справа.

**Практика.** Освоение техники подрезки слева, подрезки справа. Техника выполнения подрезки слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой с низкой траекторией и стабильно.

### **Тема 4.5. Поддача. Прием подачи**

**Теория.** Техника выполнения подач.

**Практика.** Освоение техники выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Обучение приему подачи.

### **Тема 4.6. Передвижения**

**Теория.** Техника выполнения одношажным, скользящим и попеременным способом передвижения.

**Практика.** Выполнение и применение в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения. Имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева. Свободная игра ударами на столе.

### **Тема 4.7. Тактические комбинации для отработки элементов техники**

**Теория.** Понятие «тактика в настольном теннисе».

**Практика.** Тактические комбинации для отработки элементов техники:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

#### **Тема 4.8. Поддачи**

**Теория.** Техника выполнения поддачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Прием поддачи. Поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**Практика.** Выполнение подач разными ударами.

### **Раздел V. Развитие творческого мышления.**

#### **Игровая подготовка**

##### **Тема 5.1. Групповые игры**

**Теория.** Правила проведения групповых игр.

**Практика.** Игры: «Круговая», «Дворник», «Круговая - с тренером» «Один против всех», и др.; подвижные игры с мячом или несколькими мячами; спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

##### **Тема 5.2. Игры разученными ударами**

**Практика.** Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий; игра накатом; игра подрезкой.

##### **Тема 5.3. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей**

**Практика.** Игры со всего стола с коротких и длинных мячей; игры со сменой партнера.

#### **Соревновательная подготовка**

##### **Тема 5.4. Игры на счет разученными ударами.**

**Теория.** Понятие «соревнования» в настольном теннисе. Правила соревнований.

**Практика.** Игры на счет накатом, подрезкой.

##### **Тема 5.5. Игры на счет со сменой партнера**

**Практика.** Игры на счет со сменой партнера накатом, подрезкой.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.** Соревнование.

### **1.4. Планируемые результаты**

Учащиеся:

получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;

овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера; получат начальные навыки игры в настольный теннис.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76/152.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Таблица 2

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие</b>								
				Рассказ, беседа	2	Введение в программу	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
<b>1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>								
1.1				Рассказ, беседа	2	История развития настольного тенниса	Спортивный зал	Тест-опрос
1.2.				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
1.3.				Рассказ, беседа	3	Правила игры в настольный теннис	Спортивный зал	Тест-опрос
1.4.				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5.				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6.				Рассказ, беседа,	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7.				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	Спортивный зал	Тест-опрос
1.8.				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								

2.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения в ходьбе	Спортивный зал	Тестирование
2.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения у столов	Спортивный зал	Тестирование
2.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Подвижные игры	Спортивный зал	Тестирование
2.7.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Спортивные игры	Спортивный зал	Тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>								
3.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития скорости реакции	Спортивный зал	Тестирование
3.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития чувства мяча	Спортивный зал	Тестирование
3.3.				Объяснение	2	Упражнения	Спортивный зал	Тестирование

				ие, показ, рассказ, практическая работа		для развития быстроты ударных движений	й зал	
3.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивный зал	Тестирование
3.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Тестирование
3.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие координации движений	Спортивный зал	Тестирование
<b>Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка</b>								
4.1.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4 Педагогическая оценка техники исполнения элементов	Хватка ракетки, жонглирование мячом	Спортивный зал	
4.2.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Толчок, откидка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.3.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Накат	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

4.4.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Подрезка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.5.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Подача, прием подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.6.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Передвижения	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.7.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Подачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
<b>Раздел 5. Развитие творческого мышления</b>								
5.1.				Рассказ,	8	Групповые	Спортивный	Соревнование

				показ, практиче ская работа		игры	й зал	
5.2.				Рассказ, показ, практиче ская работа	7	Игры разученными ударами	Спортивны й зал	Соревнование
5.3				Рассказ, показ, практиче ская работа	5	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивны й зал	Соревнование
5.4.				Рассказ, показ, практиче ская работа	5	Игры на счет разученными ударами	Спортивны й зал	Соревнование
5.5				Рассказ, показ, практиче ская работа	5	Игры на счет со сменой партнера	Спортивны й зал	Соревнование
				Практиче ская работа	2	<b>Зачетное занятие</b>	Спортивны й зал	Тестирование
				Практиче ская работа	4	<b>Итоговое занятие</b>	Спортивны й зал	Соревнование

## 2.2.Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Таблица 3

#### Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по настольному теннису

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	комплект	8
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	20
3	Мяч для настольного тенниса	штук	40
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Стенка гимнастическая	штук	4
6	Скакалка	штук	20
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч для большого тенниса	штук	20

#### Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

- 1.<http://www.ttw.ru>
- 2.<http://www.ttsport.ru>
- 3.<http://www.ttfr.ru>

4.<http://www.the-table-tennis.com>

5.<http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>

6.<http://www.Ttworld.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
2. Видео-уроки по настольному теннису.
3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 2.

### **2.3. Формы аттестации**

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях: контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой; проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;

соревнование.

Промежуточная аттестация проводится по окончании обучения в форме соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы**

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);

2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

Формы оценочных материалов:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов раздел

«Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

#### **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

Таблица 4

#### 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.

### Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Таблица 5

#### Нормативы специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
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.

### 2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

### 1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ у столов, прыжковые упражнения, силовые упражнения.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения (имитационные упражнения с ракеткой без шарика).

### 2.Основная часть

Теоретическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игровая подготовка.

Соревновательная подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Спортивные игры.

### 3.Заключительная часть

Самостоятельная работа.

Упражнения на расслабление.

Поведение итогов занятия.

Домашнее задание.

## Методическое обеспечение

Таблица 6

### Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая	Объяснение,	Словесный,	План-конспект,	Педагогическая

	и тактическая подготовка	показ, рассказ, практическая работа	наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	справочные материалы, спортивный инвентарь	оценка техники исполнения элементов
5	Развитие творческого мышления	Рассказ, показ, практическая работа Рассказ, показ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

## 2.6. Воспитательный потенциал программы

### Задачи воспитательной работы:

формирование у учащихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, воспитания культуры межнационального общения;

формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

профилактика правонарушений.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;

посещение музеев;

встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;

вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;

индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям, сформирована потребность в здоровом образе жизни, привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	Международный день пауэрлифтинга	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Октябрь

4	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
5	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
6	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
7	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
8	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
9	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
10	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

## 2.7. Список литературы

### Для педагогов:

1. Барчукова Г.В., Зайцева В.В., Изаак С.И., Сонькин В.Д. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т. 5. М., 1998. - 142 с.
2. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
3. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998. — 87 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. —Москва: Спорт, 2016. — 96 с.
5. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000. — 160 с.

### Для учащихся:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов — М., 2000. — 254 с.
2. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989. — 37 с.
3. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005. — 80 с.

### Для родителей:

1. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе — М.:Информпечать, 2017. - 224 с. : ил.

## Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису.

## Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» 1 года обучения

### Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – ознакомительный.

**Актуальность** программы обусловлена несколькими причинами. Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий - программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм учащихся. Во-вторых, сложившимся интересом подростков к езде на велосипеде как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга. И, наконец, необходимостью обучать подростков правилам дорожного движения во время езды на велосипеде для того, чтобы предотвратить риск детского дорожно-транспортного травматизма.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия велосипедного спорта содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что вовлечение детей в велоспорт способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области велосипедного спорта. После прохождения обучения по данной Программе учащиеся, при сдаче нормативов индивидуального отбора, продолжают обучаться по дополнительной предпрофессиональной программе «Велосипедный спорт» на базовом уровне 1 года обучения.

#### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся 7-9 лет.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений,

поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

#### **Условия набора в учебные группы.**

Учебные группы первого года обучения комплектуются из числа детей 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий**

Для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);

Для учащихся 8-9 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45x45) с 10 минутным перерывом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Спортивные и подвижные игры».

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

#### **Формы организации учебного занятия:**

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

#### **Основные методы:**

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание,

команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

#### **Алгоритм организации учебного занятия**

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

## **1.2. Цель программы**

Цель – 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.

### 1.3. Содержание программы 1 год обучения

#### Задачи:

##### образовательные:

обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории велосипедного спорта, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

обеспечить овладение основными приемами тактики и техники велосипедного спорта;

научить навыкам здорового и активного образа жизни;

обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.

##### развивающие:

развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности велосипедного спорта;

сформировать потребности в самопознании, саморазвитии;

сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по велосипедному спорту;

##### воспитательные:

воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

Таблица 1

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
1.1.	История развития велосипедного спорта	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила соревнований	3	3		
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3		
1.6.	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	3		
1.7.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	3	3		
<b>II.</b>	<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	
2.1.	Беговые упражнения	6		6	Тестирование
2.2.	Общие развивающие	6		6	

	упражнения				
2.3	Строевые упражнения	4		4	
2.4	Прыжковые упражнения	7		7	
2.5	Стретчинг	7		7	
2.6	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8		8	
<b>III.</b>	<b>Раздел. Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
3.1.	Езда на велосипеде	6		6	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.2	Индивидуальная гонка на время	6		6	
<b>IV.</b>	<b>Раздел. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	
4.1.	Техника посадки и педалирования	4		4	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.2.	Техника регулирования скорости передвижения	3		3	
4.3.	Техника стартового разгона и ускорения	3		3	
4.4.	Техника равномерного движения по дистанции	4		4	
4.5.	Техника торможения и остановки	3		3	
4.6.	Техника маневрирования	3		3	
4.7.	Техника прямолинейного движения	4		4	
4.8.	Техника преодоления подъемов и спусков	3		3	
4.9.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	3		3	
4.10	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4		4	
4.11	Тактика в индивидуальной гонке	12		12	
<b>V.</b>	<b>Раздел. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
5.1.	Спортивные игры	20		20	Соревнование
5.2.	Подвижные игры	10		10	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнование
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>152</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	

### Содержание учебного плана

#### Введение

**Теория.** Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Практика.** Входная диагностика - оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта»

**Теория.** Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

### **Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»**

**Теория.** Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

### **Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»**

**Теория.** Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

### **Тема 1.4. «Гигиенические знания, умения, навыки»**

**Теория.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 1.5. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни»**

**Теория.** Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм.

### **Тема 1.6. «Требования техники безопасности на занятиях велосипедным спортом»**

**Теория.** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

### **Тема 1.7. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»**

**Теория.** Общепризнанная экипировка велосипедиста. Значение правильного выбора велосипедов, велотуфлей, велошлемов. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Беговые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

**Практика.** Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Тема 2.2. Общие развивающие упражнения в ходьбе**

**Теория.** Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

### **Тема 2.3. Строевые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** 1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Тема 2.4. Прыжковые упражнения**

**Теория.** Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

**Практика.** Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Тема 2.5. Стретчинг**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

**Практика.** Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

### **Тема 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

## **Раздел III. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Езда на велосипеде**

**Теория.** Техника выполнения езды на велосипеде

**Практика.** Езда на велосипеде группами. Длительная езда на велосипеде.

### **Тема 3.2. Индивидуальная гонка на время.**

**Теория.** Техника и тактика индивидуальной гонке.

**Практика.** Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км.

## **Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Посадка и педалирование**

**Теория.** Техника посадки и педалирования.

**Практика.** Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

### **Тема 4.2. Подбор и переключение передаточных соотношений, и регулирование скорости передвижения**

**Теория.** Техника регулирования скорости передвижения.

**Практика.** Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

### **Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение**

**Теория.** Техника стартового разгона и ускорения.

**Практика.** Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

### **Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции**

**Теория.** Техника равномерного движения по дистанции.

**Практика.** Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

### **Тема 4.5. Торможение и остановки**

**Теория.** Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

**Практика.** Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

### **Тема 4.6. Маневрирование на дистанции**

**Теория.** Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

**Практика.** Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

### **Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции**

**Теория.** Техника прямолинейного движения.

**Практика.** Прямолинейное движение на дистанции.

### **Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков**

**Теория.** Техника преодоления подъемов и спусков.

**Практика.** Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

### **Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции**

**Теория.** Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

**Практика.** Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

### **Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции**

**Теория.** Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

**Практика.** Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

### **Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке**

**Теория.** Понятие «тактика в велосипедном спорте».

**Практика.** Тактика в индивидуальной гонке. Тактика в групповой гонке.

## **Раздел V. Спортивные и подвижные игры**

### **Тема 5.1. Спортивные игры**

**Теория.** Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

**Практика.** Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

### Тема 5.2. Подвижные игры

**Теория.** Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

**Практика.** Игры: «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч», перетягивание каната, эстафеты.

### Планируемые результаты

После первого года обучения учащиеся:

получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;

овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;

получают начальные навыки езды на велосипеде.

### Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

#### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Таблица 2

#### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
<b>1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Правила соревнований	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ,	2	Гигиенические	Спортив	Тест-опрос

				беседа		знания, умения, навыки	спортивный зал	
				Рассказ, беседа	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Строевые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование
<b>Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Езда на велосипеде	Стадион	Тестирование
				Объяснение, показ,	6	Индивидуальная гонка на	Стадион	Тестирование

				рассказ, практическая работа		время		
<b>Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»</b>								
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	4	Техника посадки и педалирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	3	Техника регулирования скорости передвижения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	3	Техника стартового разгона и ускорения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	4	Техника равномерного движения по дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	3	Техника торможения и остановки	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	3	Техника маневрирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	4	Техника прямолинейного движения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и самоконтроля	3	Техника преодоления подъемов и спусков	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический , методы контроля и	3	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				самоконтроля				
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	12	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
<b>Раздел 5. «Спортивные и подвижные игры»</b>								
					20	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					10	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					2	<b>Зачетное занятие</b>	Спортивный зал, стадион	Тестирование
					4	<b>Итоговое занятие</b>	Стадион	Соревнование

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Таблица 3

#### **Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по велосипедному спорту**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велостанок универсальный	штук	5
2	Камеры	штук	20
3	Насос для подкачки покрышек	штук	2
4	Покрышки	штук	20
5	Спицы	штук	50
6	Велосипеды	штук	20

### 2.2.1. Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <https://fvsvr.ru>
2. <https://us.bike>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велосипедного спорта:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
2. Видео-уроки по велосипедному спорту.

3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО «Спортивная школа № 2».

### 2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;

соревнование.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 года обучения.

Формами промежуточной аттестации являются соревнования.

## 2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);

2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос;

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов;

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

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

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.

### Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Таблица 4

#### Нормативы общей физической подготовки

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
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**

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.

**2.5. Методические материалы**

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

**1.Подготовительная часть**

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, прыжковые упражнения, строевые упражнения, стретчинг, упражнения силового и скоростно-силового характера.

Специальная физическая подготовка: езда на велосипеде, индивидуальная гонка на время.

**2.Основная часть**

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Различные виды спорта и подвижные игры.

**3.Заключительная часть**

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

**Методическое обеспечение**

Таблица 6

**Методическое обеспечение**

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
5	Спортивные и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные и подвижные игры	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

## 2.6. Воспитательный потенциал программы

### Задачи воспитательной работы:

формирование у учащихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, воспитания культуры межнационального общения;

формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

профилактика правонарушений.

Воспитательная работа проводится в форме:  
 тематических бесед и диспутов;  
 посещение музеев;  
 встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;  
 вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;  
 индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям, сформирована потребность в здоровом образе жизни, привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	Международный день пауэрлифтинга	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Октябрь
4	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
5	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
6	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
7	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
8	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
9	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
10	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

### 2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика./ В.А. Бахвалов, А.Н. Ромашин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 345с.
  2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Метод.разраб. / Белоцерковский З.Б.; РГАФК. - М., 1999 - 54 с.: ил.
  3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников. / С.В. Ермаков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
  4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие. - М.: ФОН, 2001. - 124 с.
  5. Захаров А.А. велосипедиста: Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001. - 63 с.
  8. Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. / А.А. Захаров. – М.: 2003. – 218 с.
  9. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. / Ю.Г. Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 321 с.
  10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
  11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 337 с.
- Для учащихся:**
1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 143 с.
  2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт.-К.: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
- Для родителей:**
1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов.
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России.
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

3. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
4. Видео-уроки по велоспорту

## **Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» 2 года обучения**

### **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – ознакомительный.

**Актуальность** программы обусловлена несколькими причинами. Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий - программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм учащихся. Во-вторых, сложившимся интересом подростков к езде на велосипеде как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга. И, наконец, необходимостью обучать подростков правилам дорожного движения во время езды на велосипеде для того, чтобы предотвратить риск детского дорожно-транспортного травматизма.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия велосипедного спорта содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что вовлечение детей в велоспорт способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области велосипедного спорта. После прохождения обучения по данной Программе учащиеся, при сдаче нормативов индивидуального отбора, продолжают обучаться по дополнительной предпрофессиональной программе «Велосипедный спорт» на базовом уровне 1 года обучения.

#### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся 7-9 лет.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

#### **Условия набора в учебные группы.**

Учебные группы первого года обучения комплектуются из числа детей 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий**

Для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);

Для учащихся 8-9 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Спортивные и подвижные игры».

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

#### **Формы организации учебного занятия:**

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

#### **Основные методы:**

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание,

команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

#### **Алгоритм организации учебного занятия**

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

## **1.2.Цель программы**

Цель – 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.

### 1.3. Содержание программы 2 год обучения

#### Задачи:

##### образовательные:

расширять кругозор теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта;

обучать основным приемам тактики и техники велосипедного спорта;

обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.

##### развивающие:

развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности велосипедного спорта;

сформировать потребности в самопознании, саморазвитии;

сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по велосипедному спорту;

##### воспитательные:

воспитание морально-волевых и нравственных качеств;

формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Учебный план Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
1.1.	История развития велосипедного спорта	2	2		Тест-опрос
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила соревнований	3	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	3	3		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
<b>II.</b>	<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	
2.1.	Беговые упражнения	6		6	Тестирование
2.2.	Общие развивающие упражнения	6		6	

2.3.	Строевые упражнения	4		4	
2.4.	Прыжковые упражнения	7		7	
2.5.	Стретчинг	7		7	
2.6.	Упражнения силового и скоростно-силового характера	8		8	
<b>III.</b>	<b>Раздел. Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
3.1.	Педалирование на велостанке	4		4	Тестирование
3.2.	Езда на велосипеде	4		4	
3.3.	Индивидуальная гонка на время	4		4	
<b>IV.</b>	<b>Раздел. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	
4.1.	Техника посадки и педалирования	3		3	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.2.	Техника регулирования скорости передвижения	3		3	
4.3.	Техника стартового разгона и ускорения	3		3	
4.4.	Техника равномерного движения по дистанции	4		4	
4.5.	Техника торможения и остановки	3		3	
4.6.	Техника маневрирования	3		3	
4.7.	Техника прямолинейного движения	4		4	
4.8.	Техника преодоления подъемов и спусков	3		3	
4.9.	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	4		4	
4.10.	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	4		4	
4.11.	Тактика в индивидуальной гонке	8		8	
4.12.	Тактика в групповой гонке	4		4	
<b>V.</b>	<b>Раздел. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Соревнование
5.1.	Спортивные игры	20		20	
5.2.	Подвижные игры	10		10	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнование
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>152</b>	<b>20</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана

#### Введение

**Теория.** Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

#### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

##### Тема 1.1. «История развития велосипедного спорта в Тамбовской области»

**Теория.** Развитие велосипедного спорта в Тамбовской области. Достижения велосипедистов Тамбовской области.

## **Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»**

**Теория.** Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ. Физическое воспитание детей и подростков.

### **Тема 1.3. «Правила соревнований по велосипедному спорту»**

**Теория.** Виды гонок в велосипедном спорте на шоссе. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Требования к спортивной форме, инвентарю. Длительность гонок. Инструментальная проверка инвентаря. Правила разминки.

### **Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»**

**Теория.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»**

**Теория.** Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 1.6. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни»**

**Теория.** Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.

### **Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях велосипедным спортом»**

**Теория.** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, во время соревнований. Польза разминки и заминки. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях.

### **Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»**

**Теория.** Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях велосипедным спортом и соревнованиях. Велостанки и их виды. Значение велостанков в тренировочной деятельности.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Беговые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

**Практика.** Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при

передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Тема 2.2. Общие развивающие упражнения**

**Теория.** Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

### **Тема 2.3. Строевые упражнения**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** 1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Тема 2.4. Прыжковые упражнения**

**Теория.** Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

**Практика.** Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Тема 2.5. Стретчинг**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Значение стретчинга.

**Практика.** Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки голени.

### **Тема 2.6. Упражнения силового и скоростно-силового характера**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

## **Раздел III. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Педалирование на велостанке**

**Теория:** значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Техника выполнения упражнений.

**Практика.** Педалирование на велостанке:  
педалирование на велостанке на повышенной передаче;  
педалирование на велостанке принудительным торможением;  
ускорение на велостанке на легких передачах;  
длительное педалирование на велостанке.

### **Тема 3.2. Езда на велосипеде**

**Теория.** Техника выполнения езды на велосипеде

**Практика.** Езда на велосипеде группами. Езда на велосипеде парами.

Длительная езда на велосипеде. Различные виды преодолений препятствий. Езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью. Различные виды прыжков на велосипеде. Преодоление подъемов на велосипеде.

### **Тема 3.3. Индивидуальная гонка на время.**

**Теория.** Техника и тактика индивидуальной гонки.

**Практика.** Индивидуальная гонка на время на 1 км, 1,5 км, 3 км.

## **Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Посадка и педалирование**

**Теория.** Техника посадки и педалирования.

**Практика.** Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

### **Тема 4.2. Подбор и переключение передаточных соотношений, и регулирование скорости передвижения**

**Теория.** Техника регулирования скорости передвижения.

**Практика.** Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

### **Тема 4.3. Стартовый разгон и ускорение**

**Теория.** Техника стартового разгона и ускорения.

**Практика.** Техника стартового разгона и финиширования. Техника стартового разгона и ускорения.

### **Тема 4.4. Равномерное движение по дистанции**

**Теория.** Техника равномерного движения по дистанции.

**Практика.** Равномерное движения по дистанции (выбор скорости).

### **Тема 4.5. Торможение и остановки**

**Теория.** Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

**Практика.** Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

### **Тема 4.6. Маневрирование на дистанции**

**Теория.** Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов.

**Практика.** Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

### **Тема 4.7. Прямолинейное движение на дистанции**

**Теория.** Техника прямолинейного движения.

**Практика.** Прямолинейное движение на дистанции.

### **Тема 4.8. Преодоление подъемов и спусков**

**Теория.** Техника преодоления подъемов и спусков

**Практика.** Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

#### **Тема 4.9. Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции**

**Теория.** Техника взаимодействия с партнерами и соперниками на дистанции.

**Практика.** Взаимодействие с партнерами и соперниками на дистанции.

#### **Тема 4.10. Бесконтактное (аэродинамическое) взаимодействие на дистанции**

**Теория.** Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия на дистанции.

**Практика.** Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

#### **Тема 4.11. Тактика в индивидуальной гонке**

**Теория.** Понятие «тактика в велосипедном спорте».

**Практика.** Тактика в индивидуальной гонке.

#### **Тема 4.12. Тактика в групповой гонке.**

**Теория.** Понятие «тактика в велосипедном спорте».

**Практика.** Тактика старта. Тактика позиционной борьбы в группе. Тактика отрыва (создания дистанционного преимущества). Тактика позиционной борьбы в отрыве и сохранения дистанционного преимущества. Тактика финиширования.

### **Раздел V. Спортивные и подвижные игры**

#### **Тема 5.1. Спортивные игры**

**Теория.** Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

**Практика.** Волейбол. Футбол. Настольный теннис.

#### **Тема 5.2. Подвижные игры**

**Теория.** Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

**Практика.** Игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др., перетягивание каната, эстафеты.

**Итоговое занятие.**

**Практика.** Соревнование - индивидуальная гонка на 1,5 км.

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

После второго года обучения учащиеся будут знать: особенности велосипедного спорта, правила техники безопасности на занятиях, технические требования к выполнению физических упражнений, ценности ЗОЖ.

Учащиеся освоят: комплексы физических упражнений, основные двигательные умения и навыки, основы технической и тактической подготовки.

Учащиеся научатся соблюдать требования безопасности, будут демонстрировать рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности, повысят морфофункциональные показатели, проявят устойчивое желание продолжить занятия спортом.

### **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

#### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая

Таблица 2

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
<b>1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>								
				Рассказ, беседа	2	История развития велосипедного спорта	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Правила соревнований	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа,	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования техники безопасности на занятиях по велосипедному спорту	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Беговые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение,	4	Строевые	Спортивные	Тестирование

				показ, рассказ, практическая работа		упражнения	й зал, стадион	
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	7	Стретчинг	Спортивный зал, стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Упражнения силового и скоростно-силового характера	Спортивный зал, стадион	Тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Педалирование на велостанке	Стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Езда на велосипеде	Стадион	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Индивидуальная гонка на время	Стадион	Тестирование
<b>Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка</b>								
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника посадки и педалирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника регулирования скорости передвижения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	3	Техника стартового разгона и ускорения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	4	Техника равномерного движения по дистанции	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	3	Техника торможения и остановки	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	3	Техника маневрирования	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	4	Техника прямолинейного движения	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	3	Техника преодоления подъемов и спусков	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	4	Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	4	Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практически й, методы контроля и самоконтроля	8	Тактика в индивидуальной гонке	Стадион	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный,	4	Тактика в	Стадион	Педагогическая

				наглядный, практически, методы контроля и самоконтроля		групповой гонке		ая оценка техники исполнения элементов
<b>Раздел 5. Спортивные и подвижные игры</b>								
					20	Спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					10	Подвижные игры	Спортивный зал, стадион	Соревнование
					2	<b>Зачетное занятие</b>	Спортивный зал, стадион	Тестирование
					4	<b>Итоговое занятие</b>	Стадион	Соревнование

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Таблица 3

#### Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по велосипедному спорту

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велостанок универсальный	штук	5
2	Камеры	штук	20
3	Насос для подкачки покрышек	штук	2
4	Покрышки	штук	20
5	Спицы	штук	50
6	Велосипеды	штук	20

### 2.2.1. Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <https://fvsvr.ru>
2. <https://us.bike>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велосипедного спорта:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
2. Видео-уроки по велосипедному спорту.
3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ №

2.

### 2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях: контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой; проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

- тест-опрос;
- тестирование;
- педагогическая оценка техники исполнения элементов;
- соревнование.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 года обучения.  
Формами промежуточной аттестации являются соревнования.

## 2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

- 1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);
  - 2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).
- Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».  
Комплекс упражнений по общей физической подготовке.  
Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.  
раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос;  
раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов;  
раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

### 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

Таблица 4

#### Нормативы общей физической подготовки

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
Челночный бег 3x10	9,9>	9,8-8,7	8,6<	10,4>	10,3-9,2	9,1<
Бег 800 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>

Таблица 5

#### Нормативы общей специальной физической подготовки

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.

## 2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

### 1. Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, прыжковые упражнения, строевые упражнения, стретчинг, упражнения силового и скоростно-силового характера.

Специальная физическая подготовка: езда на велосипеде, индивидуальная гонка на время.

### 2. Основная часть

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Различные виды спорта и подвижные игры.

### 3. Заключительная часть

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

## Методическое обеспечение

Таблица 6

### Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации

1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
5	Спортивные и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные и подвижные игры	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

## 2.6. Воспитательный потенциал программы

### Задачи воспитательной работы:

формирование у учащихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, воспитания культуры межнационального общения;

формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

профилактика правонарушений.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;

посещение музеев;

встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;

вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;

индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям, сформирована потребность в здоровом образе жизни, привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	Международный день пауэрлифтинга	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Октябрь
4	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
5	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
6	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
7	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
8	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
9	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
10	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

### 2.7. Список литературы

#### Для педагогов:

1. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика./ В.А. Бахвалов, А.Н. Ромашин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 345с.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Метод.разраб. / Белоцерковский З.Б.; РГАФК. - М., 1999 - 54 с.: ил.
3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников. / С.В. Ермаков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие. - М.: ФОН, 2001. - 124 с.
5. Захаров А.А. велосипедиста: Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001. - 63 с.

8. Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. /А.А. Захаров. – М.: 2003. – 218 с.
9. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. /Ю.Г. Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 321 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 337 с.
- Для учащихся:**
1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт.-К.: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
- Для родителей:**
1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов.
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России.
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

2. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
3. Видео-уроки по велоспорту.

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Пауэрлифтинг»**  
**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**1.4. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

*Актуальность программы.*

Не секрет, что спортивный образ жизни и занятия спортом являются залогом отменного здоровья, лучшим источником красоты, физической силы и душевного равновесия, практически неиссякаемым источником жизненной энергии и прекрасного настроения. Сегодня многие из нас хотят иметь прекрасно развитую мускулатуру, находиться в отличной физической форме. Иметь здоровое и красивое тело – это действительно модно!

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) является популярным видом спорта современной молодежи, школьников и студентов. Пауэрлифтинг благодаря своей эффективности быстро развивает мышечную культуру тела спортсмена, способствует развитию и укреплению здоровья.

*Педагогическая целесообразность программы* обусловлена тем, что вовлечение детей в пауэрлифтинг способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия пауэрлифтингом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

*Отличительные особенности программы.* В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области пауэрлифтинга.

*Адресат программы*

Программа адресована учащимся 10-17 лет.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13—14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8—9 лет). Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16—17 лет, а ее уровень сохраняется от 41—50 лет. На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с

детского и подросткового возраста. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее – сгибателей 8 плечевого пояса (24%). акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях пауэрлифтингом.

*Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и с учетом входной диагностики.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

*Объем и срок освоения программы*

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

*Нормативный срок освоения программы: 9 месяцев.*

*Режим занятий.*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45x45) с 10 минутным перерывом.

*Формы организации образовательного процесса:*

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

*Основные методы:*

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание,

команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В ходе реализации программы применяются современные *педагогические технологии:*

технология индивидуализации обучения;

технология группового обучения;

технология коллективного взаимообучения;

технология дифференцированного обучения;

технология игровой деятельности;

технология коллективной творческой деятельности;

здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, специальной, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель** программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.

**Задачи** программы:

образовательные:

- формировать теоретические знания о пауэрлифтинге;
- обучать основам техники выполнения физических упражнений;
- обучать техническим приемам пауэрлифтинга;
- обучать основам тактики пауэрлифтинга;
- изучать правила соревнований по пауэрлифтингу.

развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;
- развивать деловые качества: самостоятельность, ответственность, активность;
- формировать потребность в самопознании, саморазвитии;
- развивать мотивации к занятиям пауэрлифтингом.

воспитательные:

- формировать у учащихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, патриотизма;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества.

### **1.6. Содержание программы**

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>1.</b>	<b>Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		Тест-опрос
1.1.	История развития пауэрлифтинга	1	1		
1.2.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1		
1.2.	Основы спортивного питания	2	2		
1.3.	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2	2		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2	2		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
<b>II.</b>	<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Тестирование
2.1.	Общие развивающие упражнения	4		4	Индивидуальный контроль, самоконтроль
2.2.	Беговые упражнения	4		4	
2.3.	Прыжковые упражнения	4		4	
2.4.	Силовые упражнения	4		4	
2.5.	Акробатика	4		4	
<b>III.</b>	<b>Раздел. Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Тестирование
3.1.	Упражнения для мышц ног	4		4	Индивидуальный контроль, самоконтроль
3.2.	Упражнения для мышц спины	4		4	
3.3.	Упражнения для мышц рук	4		4	
3.4.	Упражнения для мышц плечевого пояса	4		4	
3.5.	Упражнения для мышц пресса	4		4	
<b>IV.</b>	<b>Раздел. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Приседания со штангой	19		19	
4.2.	Жим лежа	20		20	
4.3.	Тяга становая	19		19	
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
5.1.	Спортивные игры	30		30	Соревнование
	<b>Зачетное занятие (промежуточная аттестация)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование

	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнование
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>136</b>	

## Содержание учебного плана

### Введение

**Теория.** Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Практика:** входная диагностика–оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

## Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

### Тема 1.1. «История развития пауэрлифтинга».

**Теория.** Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

### Тема 1.2. «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»

**Теория.** Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях пауэрлифтингом.

### Тема 1.3. «Основы спортивного питания».

**Теория.** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

### Тема 1.4. «Правила соревнований по пауэрлифтингу».

**Теория.** Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### Тема 1.5. «Основы спортивной подготовки».

**Теория.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные

особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### **Тема 1.6. «Гигиенические знания, умения, навыки».**

**Теория.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 1.7. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни».**

**Теория.** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

#### **Тема 1.8. «Требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом».**

**Теория.** Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.

#### **Тема 1.9. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию».**

**Теория.** Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., подставки. Медицинские весы. Специализированный помост. Гимнастические маты, палки, скакалки. Брусья параллельные. Перекладина высокая и низкая. Гимнастическая стенка. Видеоманитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

## Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка

### Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

**Теория.** Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика:**

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга);

- упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

### Тема 2.2. Беговые упражнения.

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

**Практика.** Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### Тема 2.3. Прыжковые упражнения

**Теория.** Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

**Практика:** прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### Тема 2.4. Силовые упражнения

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика.** Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### Тема 2.5. Акробатика.

**Теория.** Назначение акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** кувырки; стойки; перевороты.

### **Раздел III. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Упражнения для мышц ног**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

#### **Практика.**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

#### **Тема 3.2. Упражнения для мышц спины**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика.** Упражнения: усложненный бёрпи, подъем ноги из неглубокого приседа, усложненный «кузнечик», отведение ноги в сторону из позы «стула», отведение ноги назад в боковой планке, усложненное отжимание, сведение и разведение ног в позе лодки, удар ногой назад в прыжке, подъемы туловища и разведение рук в стороне, перекатывание на спине, упражнения с гантелями, упражнения со штангой.

#### **Тема 3.3. Упражнения для мышц рук**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика.** Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

#### **Тема 3.4. Упражнения для мышц плечевого пояса**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика.** Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гириями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

#### **Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

**Практика.** Упражнения: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

### **Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Приседания со штангой**

**Теория.** Техника выполнения приседания.

**Практика.** Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Тема 4.2. Жим лежа.**

**Теория.** Техника выполнения жима лежа.

**Практика.** Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Тема 4.3. Тяга.**

**Теория.** Техника выполнения тяги.

**Практика.** Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.** Соревнование.

## **Раздел V. Спортивные игры**

### **Тема 5.1. Спортивные игры**

**Теория.** Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

**Практика.** Волейбол. Футбол. Настольный теннис. Пионербол.

### **1.7. Планируемые результаты**

#### **Учащиеся должны знать:**

историю развития пауэрлифтинга, достижения спортсменов России на мировой арене;

понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;

правила соревнований по пауэрлифтингу;

понятие о процессе спортивной подготовки, понятие о тренировочной нагрузке;

понятие о гигиене и санитарии;

общее представление об основных системах энергообеспечения человека, дыхании, значения дыхания, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), понятие о кислородном запросе и долге, об аэробном и анаэробном процессах энергообеспечения;

особенности пищеварения, понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;

вредные привычки и их профилактика;

оптимальный режим дня, оптимальный двигательный режим;

принципы и правила закаливания, виды закаливания, медицинский контроль и самоконтроль;

требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий;

требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.

#### **Учащиеся должны уметь:**

выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

выполнять упражнения на тренажерах, с гантелями, гирями, штангой.

#### **Учащиеся должны владеть:**

техникой выполнения приседания со штангой;

техникой выполнения жима лежа;  
 техникой выполнения становой тяги;  
 техникой дыхания при выполнении приседания со штангой, жима лежа, становой тяги;  
 навыками тактической подготовки;  
 навыками игры в спортивные игры.

**Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76/152.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Таблица 2

**Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Тестирование
<b>1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>								
				Рассказ, беседа	1	История развития пауэрлифтинга	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	1	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивного питания	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Правила соревнований по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма,	Спортивный зал	Тест-опрос

						здоровый образ жизни		
				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Акробатика	Спортивный зал	Тестирование
<b>Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ,	4	Упражнения для мышц ног	Спортивный зал	Тестирование

				рассказ, практиче ская работа				
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц спины	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц рук	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц плечевого пояса	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объясне ние, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц пресса	Спортив ный зал	Тестировани е
<b>Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»</b>								
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	19	Приседани я со штангой	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	20	Жим лежа	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче	19	Тяга становая	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов

				ский, методы контроля и самоконт роля				
<b>Раздел 5. «Спортивные игры»</b>								
					30	Спортивн ые игры	Спортив ный зал	Соревнован ие
					2	<b>Зачетное занятие</b>	Спортив ный зал	Тестировани е
					4	<b>Итоговое занятие</b>	Спортив ный зал	Соревнован ие

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Таблица 3

#### Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по пауэрлифтингу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы	Штук	1
2	Гантели от 3 до 35 кг	Пар	5
3	Гири спортивные (16,24,32 кг)	Пар	3
4	Магнезница	Штук	1
5	Помост для пауэрлифтинга	комплект	1
6	Скамья для жима лежа	Штук	5
7	Стойки для приседания со штангой	Штук	2
8	Гриф	Штук	7
9	Блины	Пар	7
10	Мяч футбольный	Штук	1
11	Мяч волейбольный	Штук	2
12	Ракетка для настольного тенниса	Штук	20
13	Мяч для настольного тенниса	Штук	40
14	Компьютер	Штук	1
15	Проектор	Штук	1

### Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга:

4. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
5. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

- б. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО «Спортивная школа № 2».

#### *Кадровое обеспечение*

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### 2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, оценка теоретических знаний.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнования.

### 2.4. Оценочные материалы

Входная диагностика: комплекс упражнений по общей физической подготовке

Таблица 4

#### Нормативы входной диагностики по общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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

Промежуточная аттестация:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос;

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов;

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

**Промежуточная аттестация**

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

1. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

- 2.Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.
- 3.Основные системы организма человека.
- 4.Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях пауэрлифтингом.
- 5.Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов, норма калорий.
- 6.Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
- 7.Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
- 8.Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
- 9.Правила выполнения упражнений.
- 10.Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 11.Понятие о гигиене и санитарии.
- 12.Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
- 13.Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований.
- 14.Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
- 15.Медицинский контроль и самоконтроль
- 16.Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.
- 17.Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий
- 18.Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.
- 19.Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям.
- 20.Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга.
21. Спортивная одежда, обувь для занятий пауэрлифтингом.

Таблица 5

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической подготовке**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			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
--	--	--	----	---	----	---

Таблица 6

**Нормативы промежуточной аттестации по специальной физической подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы специальной физической подготовки						
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

**2.5. Методические материалы**

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, методы контроля и самоконтроля.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, рассказ, соревнование, тестирование, тест-опрос, спортивные игры.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

**1.Подготовительная часть**

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц плечевого пояса.

**2.Основная часть**

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Спортивные игры

**3.Заключительная часть**

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

**Методическое обеспечение**

Таблица 7

**Методическое обеспечение**

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	План-конспект, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Рассказ, беседа, тестирование Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, воспитания.	Входная диагностика - оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	План-конспект, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Рассказ, беседа, тест-опрос. Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, воспитания	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля, воспитания	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля, воспитания	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, педагогическая оценка техники исполнения элементов

			и самоконтроля	
5	Спортивные игры	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные игры. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	Соревнование
	Итоговое занятие	Спортивный инвентарь	Практическая работа. Словесный, практический	Соревнование

## 2.6. Воспитательный потенциал программы

### Задачи воспитательной работы:

формирование у учащихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, воспитания культуры межнационального общения;

формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

профилактика правонарушений.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;

посещение музеев;

встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;

вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;

индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям, сформирована потребность в здоровом образе жизни, привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	Международный день пауэрлифтинга	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Октябрь
4	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
5	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь

6	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
7	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
8	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
9	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
10	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

## 2.7. Список литературы

### Для педагогов

1. Батыгин, Ю.В., Глядя, С.А., Старов, М.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998. — 32 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г. — 331 с.
3. Волков, Н. П. Статические характеристики техники жима штанги лежа [Текст] / Н. П. Волков, М. В. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 11. - С. 48-50.
4. Воробьев, А.Н., Сорокин, Ю.К. Анатомия силы. Изд 2-е. М.: Физкультура и спорт, 2007.- 180с.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства : Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 383 с.
6. Журавлев, И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. — 1996. - № 3.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва : Советский спорт, 2009 (Вологда : Полиграфист). - 199 с.
8. Остапенко, Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
9. Остапенко, Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998. — 32 с.
10. Рыбальский, П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / П. И. Рыбальский. - Москва, 2000. - 22 с.
11. Смоллов, С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. — 1990. - № 12.
12. Смоллов, С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. — 1999. - № 12.
13. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства [Текст] : учебное пособие / Б. И. Шейко. - Омск : [Б. и.], 2000.-134 с.

### Для учащихся:

1. **Абрамова, Н.Ю.** Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. **Гузь, С.М.** Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - 40 с.
3. **Курьянович, Е.Н.** Особенности питания спортсменов, силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11
4. Муравьев, В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998. — 32 с.

5. Остапенко, Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
6. **Остапенко, Л.А.** Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
7. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336 с.
8. **Перов, П.В.** Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.
9. **Перов, П.В.** Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
10. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Э.Р.Румянцева, Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

#### **Для родителей:**

1. Шагапов, Р.Х., Слива, О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998. — 154 с.
2. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Э.Р.Румянцева, Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.
3. Фалеев, А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2016. -301 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

5. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
6. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
«Велосипедный спорт»**

**Этап начальной подготовки 1 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "велосипедный спорт";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "велосипедный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и

короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки 1 года обучения	4	7	15-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки
	1 год

Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух

	каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год
--	---------------------	--

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-20
1.	Общая физическая подготовка	144
2.	Специальная физическая подготовка	58
3.	Техническая и тактическая подготовка	30
4.	Теоретическая подготовка	24
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
Общее количество часов в год		321

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам,

учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
<b>2.</b>	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя»,	В течение года

		<p>посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</p> <p>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</p> <p>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</p>	
2.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

	«Честная игра»		сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе

медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 9

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12.

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки

№ 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
б.	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 этапе начальной подготовки не менее 200 баллов для мужчин и 150 баллов для женщин.

Таблица 11

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки (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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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

Таблица 12

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки (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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

##### **Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния велосипедного спорта;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

##### **Программный материал**

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;

- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

- повысить психологическую подготовленность;

- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: строевые и общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой, правая нога только переставляется вправо.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м.

### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

### **Строевые упражнения**

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пионербол: техника игры, правила игры.

## **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал.**

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

## **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладение основной техникой;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и соревнованиях.

### **Программный материал.**

1. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- приобретение учащимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал.**

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

## **4.2. Учебно-тематический план**

## Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>1440</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	120	Сентябрь, октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	Сентябрь, март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	180	Октябрь, январь, июль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	120	Декабрь, март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	180	Ноябрь, февраль, апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	180	Октябрь, ноябрь, март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	180	Декабрь, апрель, июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	180	Ноябрь, апрель, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	180	Сентябрь, декабрь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Этап начальной подготовки
			Количество изделий
1.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1
2.	Мяч латексный (легкий)	штук	5
3.	Мяч теннисный	штук	5
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	1
7.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
8.	Обод колеса	штук	2
9.	Переключатель задний	штук	1
10.	Переключатель передний	штук	1
11.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
12.	Рулевая колонка	штук	1
13.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
14.	Свисток	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скакалка	штук	5
17.	Спицы	штук	10
18.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2
19.	Трос с рубашкой	штук	2
20.	Фитбол	штук	5
21.	Цепь	штук	1
22.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
23.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

7. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
8. Видео-уроки по велоспорту.

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

## **Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Велосипедный спорт»**

### **Этап начальной подготовки 2 года обучения**

#### **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "велосипедный спорт";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "велосипедный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX", начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк" начиная с четвертого года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются

на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки 2 года обучения	4	7	15-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки
	2 год
Количество часов в неделю	7
Общее количество часов в год	364

## 2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
		Недельная нагрузка в часах
		7
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-20
1.	Общая физическая подготовка	149
2.	Специальная физическая подготовка	64

3.	Участие в спортивных соревнованиях	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	42
5.	Теоретическая подготовка	30
6.	Психологическая подготовка	6
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
9.	Восстановительные мероприятия	12
Общее количество часов в год		364

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; -	В течение года

		выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
<b>2. Патриотическое воспитание учащихся</b>			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 «1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 9

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание,	3-8 мин

		разминание)	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12.

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки

№ 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
б.	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.

Таблица 11

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора , зачисления и перевода в группы начальной подготовки (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки	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)										

(балл)												
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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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

Таблица 12

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки (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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

###### **Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния велосипедного спорта;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

###### **Программный материал**

###### **1. История возникновения вида спорта и его развитие**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной

федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: строевые и общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение

приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой, правая нога только переставляется вправо.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м.

### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

### **Строевые упражнения**

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пионербол: техника игры, правила игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал**

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

### **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладение основой техники;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и соревнованиях.

### **Программный материал**

1. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- приобретение учащимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал**

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

### **Психологическая подготовка**

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного

режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны – формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

### **Программный материал**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

#### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		2 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>1800</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	120	Сентябрь, октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	Ноябрь, май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	180	Сентябрь, апрель, июль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	120	Ноябрь, март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	180	Октябрь, февраль, июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	180	Сентябрь, декабрь, апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	180	Сентябрь, декабрь, апрель	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	180	Ноябрь, декабрь, март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	180	Декабрь, март, август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Этап начальной подготовки
			Количество изделий
1.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1
2.	Мяч латексный (легкий)	штук	5
3.	Мяч теннисный	штук	5
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	1
7.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
8.	Обод колеса	штук	2
9.	Переключатель задний	штук	1
10.	Переключатель передний	штук	1
11.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
12.	Рулевая колонка	штук	1
13.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
14.	Свисток	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скакалка	штук	5
17.	Спицы	штук	10
18.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2
19.	Трос с рубашкой	штук	2
20.	Фитбол	штук	5
21.	Цепь	штук	1
22.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
23.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6

### 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

9. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
10. Видео-уроки по велоспорту.

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

## **Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Велосипедный спорт»**

### **Этап начальной подготовки 3 года обучения**

#### **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в

таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "велосипедный спорт";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "велосипедный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX", начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк" начиная с четвертого года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонщиков считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки 3 года обучения	4	7	15-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки
	3 год
Количество часов в неделю	9
Общее количество часов в год	468

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
<b>3. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		3 год
		Недельная нагрузка в часах
		9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)

		10-20
1.	Общая физическая подготовка	174
2.	Специальная физическая подготовка	108
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10
4.	Техническая и тактическая подготовка	54
5.	Теоретическая подготовка	36
6.	Психологическая подготовка	6
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
9.	Восстановительные мероприятия	24
Общее количество часов в год		468

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
  - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
  - формирование личностных качеств.
- Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»</li> </ul>	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года</li> </ul>	В течение года
1.4.	Антидопинговые	Практическая деятельность учащихся: -	В течение

	мероприятия	информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	года
<b>2. Патриотическое воспитание учащихся</b>			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			

3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
------	---	--	----------------

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения
-----------------	-------------	------------------

подготовки		
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 «1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 9

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного	Предупреждение общего, локального переутомления,	Чередование тренировочных	В процессе тренировки

занятия, соревнования.	перенапряжения.	нагрузок по характеру и интенсивности.	
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с

физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12.

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки

№ 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.

Таблица 11

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки (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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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

Таблица 12

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы начальной подготовки (женщины)

Уровень специальной физической подготовки	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)										

(балл)												
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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

###### **Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния велосипедного спорта;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **Программный материал**

### **1. История возникновения вида спорта и его развитие**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Страна и дата происхождения велосипедного спорта. Год включения велосипедного спорта в программу Олимпийских игр. Количество стран-членов международной федерации велосипедного спорта. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения велосипедистов России на мировой арене.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

### **4. Закаливание организма**

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

### **5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом**

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

### **6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### **7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.**

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

### **8. Режим дня и питание учащихся.**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

### **9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.**

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: строевые и общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры.

## **Программный материал**

## **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой, правая нога только переставляется вправо.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м.

### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

### **Строевые упражнения**

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. 2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра.

### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

## Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пионербол: техника игры, правила игры.

## Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### Программный материал

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

## Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- овладение основой техники;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и соревнованиях.

### Программный материал

1. Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды

торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- приобретение учащимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал**

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

### **Психологическая подготовка**

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является

формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны – формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

#### **Программный материал**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

##### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		2 год		
	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>2160</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	180	Сентябрь, январь, июнь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	180	Октябрь, январь, май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	240	Ноябрь, февраль, апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	240	Сентябрь, декабрь, март, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	240	Октябрь, Январь апрель, июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	300	Декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	300	Декабрь, январь, март, май, июль	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	240	Октябрь, ноябрь, февраль, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	240	Сентябрь, ноябрь, май, июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Этап начальной подготовки
			Количество изделий
1.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1
2.	Мяч латексный (легкий)	штук	5
3.	Мяч теннисный	штук	5
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	1
7.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
8.	Обод колеса	штук	2
9.	Переключатель задний	штук	1
10.	Переключатель передний	штук	1
11.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
12.	Рулевая колонка	штук	1
13.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
14.	Свисток	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скакалка	штук	5
17.	Спицы	штук	10
18.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2
19.	Трос с рубашкой	штук	2
20.	Фитбол	штук	5
31.	Цепь	штук	1
32.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
33.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6

### 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

11. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
12. Видео-уроки по велоспорту.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

## **Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Велосипедный спорт» Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

### **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "велосипедный спорт"; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "велосипедный спорт"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	1 год
Количество часов в неделю	15
Общее количество часов в год	780

## 2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные	14

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	
Подготовительные	8	
Основные	4	

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8-12
1.	Общая физическая подготовка	218
2.	Специальная физическая подготовка	259
3.	Участие в спортивных соревнованиях	24
4.	Техническая и тактическая подготовка	84
5.	Теоретическая подготовка	48
6.	Психологическая подготовка	12
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	75
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
9.	Восстановительные мероприятия	48
Общее количество часов в год		780

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия,	В течение года

	свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной	Содержание	Сроки	Рекомендации по проведению
-----------------	------------	-------	----------------------------

подготовки	мероприятия и его форма	проведения	мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе	1 раз в год

	медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с	3-8 мин

		классическим (встряхивание, разминание)	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры

и спорта.

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

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

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

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

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11,12,13.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ 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
б.	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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин.

Таблица 12

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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

Таблица 14

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (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	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:10,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8

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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов.

Таблица 14

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

N	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
---	----------------------------	---------------------------------

п/п		
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

##### Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.**

**Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

#### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки пресса. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения

для растяжки задней части бедра. Упражнения для растяжки внутренней части бедра. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра. Упражнения для растяжки голени.

### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пауэрлифтинг: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал**

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах;
- длительное педалирование на велостанке.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

### **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- прочное овладение техническими приемами;

-обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

### **Программный материал**

1. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;

- совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал**

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение

тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Тактика прохождения дистанции различных видов гонок.

Тактика взаимодействия с партнёрами и соперниками.

### **Психологическая подготовка**

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны — формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 15

Таблица 15

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут )	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>2880</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель, июль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, февраль, июнь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>

Режим дня и питание учащихся	300	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	360	Ноябрь, январь, март, май, июнь, июль	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы тактической подготовки. Основы техники вида спорта	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	300	Сентябрь, ноябрь, январь, март, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	360	Сентябрь, декабрь, март, май, июль, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	1
3.	Велостанок универсальный	штук	6
4.	Капсула каретки	штук	1
5.	Кассета	штук	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	1
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
11.	Передние шестеренки	комплект	6

12.	Слесарные инструменты	комплект	1
13.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
14.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
15.	Обод колеса	штук	2
16.	Переключатель задний	штук	2
17.	Переключатель передний	штук	2
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19.	Рулевая колонка	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Свисток	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Система для шоссе	штук	1
24.	Спицы	штук	20
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1
26.	Трос с рубашкой	штук	2
27.	Цепь	штук	2
28.	Шипы	штук	2
29.	Шифтеры	штук	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "велосипедный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019,

регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

13. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
14. Видео-уроки по велоспорту.

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
«Велосипедный спорт»  
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "велосипедный спорт"; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "велосипедный спорт"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и

короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	2 год
Количество часов в неделю	18
Общее количество часов в год	936

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без

		учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	
Подготовительные	8	
Основные	4	

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		2 год	
		Недельная нагрузка в часах	
		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	238	
2.	Специальная физическая подготовка	365	

3.	Участие в спортивных соревнованиях	32
4.	Техническая и тактическая подготовка	87
5.	Теоретическая подготовка	54
6.	Психологическая подготовка	15
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	75
8.	Инструкторская и судейская практика	10
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
10.	Восстановительные мероприятия	48
Общее количество часов в год		936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года

<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой	В течение года

		тематике	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 9.

Таблица 9

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного

	занятия		занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».	

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 «1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13,14.

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ 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
б.	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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин.

Таблица 13

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)(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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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
------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Таблица 14

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 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"

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

##### Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.**

**Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

#### 9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

#### **Программный материал**

##### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

##### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

##### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

##### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки пресса. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра. Упражнения для растяжки внутренней части бедра. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра. Упражнения для растяжки голеней.

### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пауэрлифтинг: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал**

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах;
- длительное педалирование на велостанке.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

## **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

### **Программный материал**

1. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

4. Техника равномерного движения по дистанции.

5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

7. Техника прямолинейного движения.

8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

## **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях;
- совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей
- наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал**

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде

велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Тактика прохождения дистанции различных видов гонок.

Тактика взаимодействия с партнёрами и соперниками.

### **Психологическая подготовка**

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны — формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать,

концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

### **Программный материал**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

### **Программный материал**

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий должны: овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности; сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований; приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.; научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи; закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания; развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Спортсмены, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, должны: -- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами, занимающимися на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе; самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма; иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся; обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде; принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления

используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 16

Таблица 16

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут )	Сроки проведения	Краткое содержание
		2 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>3240</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных	360	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в

	качеств			собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, декабрь, апрель	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание учащихся	360	Сентябрь, ноябрь, январь, март, июнь, июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	420	Сентябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июнь, август	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	420	Октябрь, декабрь, январь, февраль, апрель, июнь, июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	360	Сентябрь, октябрь, февраль, март, май, август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	360	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнении непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
			Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	1
3.	Велостанок универсальный	штук	6
4.	Капсула каретки	штук	1
5.	Кассета	штук	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1

7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	1
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
11.	Передние шестеренки	комплект	6
12.	Слесарные инструменты	комплект	1
13.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
14.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
15.	Обод колеса	штук	2
16.	Переключатель задний	штук	2
17.	Переключатель передний	штук	2
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19.	Рулевая колонка	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Свисток	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Система для шоссе	штук	1
24.	Спицы	штук	20
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1
26.	Трос с рубашкой	штук	2
27.	Цепь	штук	2
28.	Шипы	штук	2
29.	Шифтеры	штук	2

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "велосипедный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

15. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
16. Видео-уроки по велоспорту.

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
«Велосипедный спорт»  
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Велосипедный спорт» - 0080001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "велосипедный спорт";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "велосипедный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Шоссейный велоспорт — одна из дисциплин [велоспорта](#), подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на [шоссейных велосипедах](#). [Олимпийская дисциплина](#) с 1896 года.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велоспорт-шоссе.

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

группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	3 год	
Количество часов в неделю	21	
Общее количество часов в год	1092	

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше двух лет	
Подготовительные	10	
Основные	6	

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		3 год
		Недельная нагрузка в часах
		21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8-12
1.	Общая физическая подготовка	258
2.	Специальная физическая подготовка	445
3.	Участие в спортивных соревнованиях	48
4.	Техническая и тактическая подготовка	102
5.	Теоретическая подготовка	60
6.	Психологическая подготовка	24
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	75
8.	Инструкторская и судейская практика	20
9.	Медицинские, медико-	12

	биологические мероприятия	
10.	Восстановительные мероприятия	48
Общее количество часов в год		1092

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни</li> </ul>	В течение года

		средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике

спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 9.

Таблица 9

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
		В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний

	Практические занятия		учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
--	----------------------	--	--

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13,14.

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ 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
б.	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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин.

Таблица 13

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)(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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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

Таблица 14

Нормативы специальной физической подготовки для индивидуального отбора, зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (женщины)

Уровень специаль	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км

ной физическ ой подготов ки (балл)	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	0:04:3	0:06:5	0:11:4	0:24:0	0:36:4	0:49:3	1:02:2	1:15:3	1:42:0	2:08:5

	1,5	0,2	1,8	0,7	2,0	0,3	0,1	8,7	4,4	3,1	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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) не менее 300 баллов.

Таблица 15

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

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд",

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

##### Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

#### **Общие развивающие упражнения**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Стретчинг**

Упражнения для растяжки шеи. Упражнения для растяжки плеч. Упражнения для растяжки груди. Упражнения для растяжки спины. Упражнения для растяжки пресса. Упражнения для растяжки ягодиц. Упражнения для растяжки передней части бедра. Упражнения для растяжки задней части бедра. Упражнения для растяжки внутренней части бедра. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра. Упражнения для растяжки голеней.

#### **Упражнения силового и скоростно-силового характера**

Упражнение для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития скорости и выносливости. Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Пауэрлифтинг: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал**

Педалирование на велостанке:

- педалирование на велостанке на повышенной передаче;
- педалирование на велостанке принудительным торможением;
- ускорение на велостанке на легких передачах;
- длительное педалирование на велостанке.

Езда на велосипеде:

- езда на велосипеде парами;
- езда на велосипеде группами;
- длительная езда на велосипеде;
- различные виды преодолений препятствий;
- езда на велосипеде на небольших равнинных участках с большой интенсивностью;
- преодоление подъемов на велосипеде.

Индивидуальная гонка на время.

### **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

### **Программный материал**

1. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).
2. Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.
3. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.
4. Техника равномерного движения по дистанции.
5. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).
6. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.
7. Техника прямолинейного движения.
8. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.
9. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.
10. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).
11. Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях;
- совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

### **Программный материал**

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время (формула определения передач на велосипеде, скорость и частоте педалирования на разных передачах, правильный стартовый

разгон до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Тактика прохождения дистанции различных видов гонок.

Тактика взаимодействия с партнёрами и соперниками.

### **Психологическая подготовка**

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте — сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Различают два вида психологической подготовки спортсменов — общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка — система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности. Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны — формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Психологические качества спортсмена находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Специальная психологическая подготовка — непосредственная психологическая подготовка велосипедиста к конкретному ответственному - 41 - соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

### **Программный материал**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки.

Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

### **Программный материал**

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий должны: овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности; сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований; приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.; научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи; закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания; развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Спортсмены, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, должны: -- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами, занимающимися на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе; самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных

частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма; иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся; обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде; принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 16

Таблица 16

##### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут )	Сроки проведения	Краткое содержание
		3 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>3600</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	240	Октябрь, декабрь, апрель	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и	420	Сентябрь,	Расписание учебно-тренировочного и

	питание учащихся		ноябрь, январь, март, июнь, июль	учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	420	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	420	Сентябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июнь, август	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	420	Октябрь, декабрь, январь, февраль, апрель, июнь, июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	420	Сентябрь, октябрь, февраль, март, май, август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	420	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь, июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	420	Сентябрь, ноябрь, январь, март, май, июль, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение [Правил дорожного движения Российской Федерации](#), утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта "велосипедный спорт";

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
			Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	1
3.	Велостанок универсальный	штук	6
4.	Капсула каретки	штук	1
5.	Кассета	штук	1
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для	штук	1

	сопровождения		
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
11.	Передние шестеренки	комплект	6
12.	Слесарные инструменты	комплект	1
13.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
14.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1
15.	Обод колеса	штук	2
16.	Переключатель задний	штук	2
17.	Переключатель передний	штук	2
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19.	Рулевая колонка	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Свисток	штук	1
22.	Секундомер	штук	1
23.	Система для шоссе	штук	1
24.	Спицы	штук	20
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1
26.	Трос с рубашкой	штук	2
27.	Цепь	штук	2
28.	Шипы	штук	2
29.	Шифтеры	штук	2

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "велосипедный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом

"Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvsr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики велоспорта**

17. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
18. Видео-уроки по велоспорту.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (30.11.2022 № 1099);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

10. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

11. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

12. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

16. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.

17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

20. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, Смоленск: СГИФК, 1996.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Настольный теннис»  
Этап начальной подготовки 1 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Настольный теннис - [олимпийский](#) вид [спорта](#), спортивная [игра](#) с мячом, в которой используют специальные [ракетки](#) и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001 году](#), каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	1 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации.

Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		15-20
1.	Общая физическая подготовка	97
2.	Специальная физическая подготовка	66
3.	Техническая подготовка	113
4.	Тактическая подготовка	9
5.	Теоретическая подготовка	9
6.	Психологическая подготовка	9
7.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	3
8.	Восстановительные мероприятия	3

9.	Тестирование и контроль	3
Общее количество часов в год		312

Таблица 6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	31
2.	Специальная физическая подготовка (%)	21
4.	Техническая подготовка (%)	36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 3 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»	В течение года

1. 3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
1. 4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
2. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение

2.	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»</li> </ul>	года
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
3. 1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла,	Физическая и психологическая подготовка	Средства те же, что и после микроцикла,	Восстановительные

соревнований	к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	применяются в течение нескольких дней	тренировки ежедневно
--------------	---	--	-------------------------

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11,12.

Таблица 11

**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

Таблица 12

**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	количество	не менее		не менее	

	30 с	раз	35	30	45	40
--	------	-----	----	----	----	----

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния настольного тенниса;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

##### **Программный материал**

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

## 8. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## 9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развить связанные с ними комплексы физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть;
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, спортивные и подвижные игры.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам

(набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### **Спортивные и подвижные игры**

##### **Подвижные игры**

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передачи мяча, техника передвижения.

##### **Волейбол**

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

##### **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

##### **Лапта**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

##### **Пионербол**

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

## **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для игровой деятельности;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

### **Программный материал**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велолеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений.

## **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладеть основами техники игры;
- совершенствовать технику с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и стиля игры;
- совершенствовать технику за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
- совершенствовать технику игры в соревновательных условиях.

### **Программный материал**

1. **Хватка ракетки.** Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

### **3. Техника с работой ног.**

- имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

### **4. Техника ударов по мячу на столе.**

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

## **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);

- сформировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий;
- развить способности к быстрым переключениям (от нападения к защите и от защиты к нападению).

### **Программный материал**

1. Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
2. Выполнение подач разными ударами;
3. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
4. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
5. Игра на счет разученными ударами;
6. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапах начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

### Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>540</b>		
	История	60	Сентябрь	

возникновения вида спорта и его развитие			спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	Ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	60	Декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60	Март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных

			соревнований. Состав и обязанности спортивных бригад. Судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	600	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	Октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10

10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

### 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации

### 6.3.Информационно-методические условия реализации Программы

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);

4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6.Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7.Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.
10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.
11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.
16. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фриерман. — М., 2005.
17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.ttfr.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Настольный теннис»  
Этап начальной подготовки 2 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	2 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Контрольные	1
Основные	2

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		15-20
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	63
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9
4.	Техническая подготовка	107
5.	Тактическая подготовка	9
6.	Теоретическая подготовка	9
7.	Психологическая подготовка	9
8.	Инструкторская практика и судейская практика	3
9.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	3
10.	Восстановительные мероприятия	3
11.	Тестирование и контроль	3
Общее количество часов в год		312

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3
4.	Техническая подготовка (%)	34

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 3 3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на	В течение года

		спортивную тему	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для	В течение года

		здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	-------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Терминология настольного тенниса и применение ее на занятиях Построение группы, подача основных команд на месте и в движении. Методы построения тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием терминологии. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 «1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом

тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ –	8-10 мин

		теплый/прохладный	
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося

Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния настольного тенниса;

- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Программный материал.**

1. История возникновения вида спорта и его развитие  
Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  
Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом  
Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма  
Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  
Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта  
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  
Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание учащихся  
Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  
Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;

- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развить связанные с ними комплексы физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть;

- повысить психологическую подготовленность;

- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, спортивные и подвижные игры.

## **Программный материал**

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на

месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Подвижные игры**

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча, техника передвижения.

#### **Волейбол**

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

#### **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

#### **Лапта**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

#### **Пионербол**

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для игровой деятельности;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения

техникой и тактикой.

#### **Программный материал**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета

мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений.

### **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладеть основами техники игры;
- совершенствовать технику с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и стиля игры;
- совершенствовать технику за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
- совершенствовать технику игры в соревновательных условиях.

### **Программный материал**

**1. Хватка ракетки.** Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

### **3. Техника с работой ног.**

- имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

### **4. Техника ударов по мячу на столе.**

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

## **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);

- сформировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий;

- развить способности к быстрым переключениям (от нападения к защите и от защиты к нападению).

## **Программный материал**

1.Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

2. Выполнение подач разными ударами;

3. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

4. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

5. Игра на счет разученными ударами;

6. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

## Психологическая подготовка

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапах начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит их двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи: - сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;  
- опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

#### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;

- приобрести учащимися навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по настольному теннису;
- подготовить учащихся к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Владение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по настольному теннису.
8. Судейство одиночных и парных встреч.
9. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
10. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи-счетчика.
11. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>540</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	Ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и	60	Декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом			
	Закаливание организма	60	Март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание учащихся	600	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	Октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой;  
 обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

### 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);

4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С. Фомичев. — М., 2000.

12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков — М., 1998.

14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.

15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

17.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/РГАФК. — М., 2000.

18.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

- 1.<http://www.ttw.ru>
- 2.<http://www.ttsport.ru>
- 3.<http://www.ttfr.ru>
- 4.<http://www.the-table-tennis.com>
- 5.<http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
- 6.<http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Настольный теннис»  
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

**1.Общие положения**

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Настольный теннис - [олимпийский](#) вид [спорта](#), спортивная [игра](#) с мячом, в которой используют специальные [ракетки](#) и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен

быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001 году](#), каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1)формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной

	специализации)
	1 год
Количество часов в неделю	12
Общее количество часов в год	624

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-
---	---------------------------	--------------------------------------

п/п	мероприятий	тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Контрольные	1
Отборочные	2
Основные	3

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-

тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		12 -16
1.	Общая физическая подготовка	126
2.	Специальная физическая подготовка	126
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38
4.	Техническая подготовка	193
5.	Тактическая подготовка	37
6.	Теоретическая подготовка	37
7.	Психологическая подготовка	37
8.	Инструкторская практика и судейская практика	6
9.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	12
10.	Восстановительные мероприятия	6
11.	Тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		624

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6
4.	Техническая подготовка (%)	31
5.	Тактическая,	6

	теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»</li> </ul>	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!»</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование

спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	-------------	------------------	--

Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие	В течение года

	медицинские обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после	Восстановление функции	Восстановительных	8-10 мин

тренировочного занятия, соревнования	кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

##### Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или

неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча, техника передвижения.

#### **Волейбол**

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

#### **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

#### **Лапта**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

#### **Пионербол**

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

### **Специальная физическая подготовка**

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

#### **Программный материал:**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета

мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений

#### **Техническая подготовка**

#### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующие удары справа.** Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

**2. Подставка.** Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

**3. Срезка.** Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**4. Накат.** Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**5. Подрезка.** Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**6. Подача.** Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

**7. Прием подачи.** Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**8. Передвижение.** Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующий удар справа.** Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка.** Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зон.

**3. Атакующий удар слева.** Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** Техника одиночного быстрого завершающего наката.

**6. Подрезка.** Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальной зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** Техника выполнения быстрого топ-спина.

**8. Подача.** Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

**10. Передвижение.** Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

##### **Базовая тактика.**

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### **Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.
2. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.
4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.
6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.
7. Тактика парной игры

### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **Инструкторская и судейская практика**

### **Инструкторская практика**

Задачи: - сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;  
- опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- приобрести учащимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по настольному теннису;
- подготовить учащихся к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по настольному теннису.
8. Судейство одиночных и парных встреч.
9. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
10. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи-счетчика.
11. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.

2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

#### **Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>2220</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	180	Сентябрь, декабрь, март	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, январь, июль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание учащихся	240	Ноябрь, февраль, май, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	240	Сентябрь, декабрь, март, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	240	Февраль, апрель, июнь, июль	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	300	Октябрь, январь, март, май, июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	240	Ноябрь, январь, апрель, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	300	Сентябрь, ноябрь, февраль, май, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	300	Октябрь, декабрь, апрель, июнь, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3

11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

## 6.3.Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С. Фомичев. — М., 2000.

12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков — М., 1998.

14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.

15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фриерман. — М., 2005.

17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.ttw.ru>

2. <http://www.ttsport.ru>

3. <http://www.ttfr.ru>

4. <http://www.the-table-tennis.com>

5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>

6. <http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Настольный теннис»  
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис - [олимпийский](#) вид [спорта](#), спортивная [игра](#) с мячом, в которой используют специальные [ракетки](#) и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001 году](#), каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные границы	Наполняемость
------------------	-----------------	--------------------	---------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	2 год
Количество часов в неделю	12
Общее количество часов в год	624

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности	
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Контрольные	1
Отборочные	2
Основные	3

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		2 год
		Недельная нагрузка в часах
		12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		12 -16
1.	Общая физическая подготовка	120
2.	Специальная физическая подготовка	126
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44

4.	Техническая подготовка	193
5.	Тактическая подготовка	37
6.	Теоретическая подготовка	37
7.	Психологическая подготовка	37
8.	Инструкторская практика и судейская практика	6
9.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	12
10.	Восстановительные мероприятия	6
11.	Тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		624

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7
4.	Техническая подготовка (%)	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 6 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения</li> </ul>	В течение года

		<p>к решениям спортивных судей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»</li> </ul>	В течение года

2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание учащихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	В течение года

		указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на		1 раз в год

	сайте РУСАДА		– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли	Упражнения на растяжение	3 мин.

занятием, соревнованием	разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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"		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

##### **Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### **Программный материал**

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств  
Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

## **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

### **3. Режим дня и питание учащихся**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

### **4. Физиологические основы физической культуры**

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

### **5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося**

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

### **6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.**

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

### **7. Психологическая подготовка**

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

### **8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта**

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

### **9. Правила вида спорта**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

## **Программный материал**

### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и

др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча, техника передвижения.

#### **Волейбол**

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

#### **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

#### **Лапта**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

#### **Пионербол**

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

### **Специальная физическая подготовка**

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

#### **Программный материал:**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений

### **Техническая подготовка**

#### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующие удары справа.** Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

**2. Подставка.** Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

**3. Срезка.** Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**4. Накат.** Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**5. Подрезка.** Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**6. Подача.** Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

**7. Прием подачи.** Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**8. Передвижение.** Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующий удар справа.** Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка.** Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**3. Атакующий удар слева.** Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** Техника одиночного быстрого завершающего наката.

**6. Подрезка.** Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** Техника выполнения быстрого топ-спина.

**8. Подача.** Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

**10. Передвижение.** Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

###### **Базовая тактика.**

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

##### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

###### **Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.

2. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.

4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

7. Тактика парной игры

#### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение

надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

-создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;

-введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **Инструкторская и судейская практика**

### **Инструкторская практика**

Задачи: - сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;

- опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;

- приобрести учащимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по настольному теннису;

- подготовить учащихся к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.

6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по настольному теннису.
8. Судейство одиночных и парных встреч.
9. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
10. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи-счетчика.
11. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической и подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>2220</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	180	Сентябрь, декабрь, март	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, январь, июль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание учащихся	240	Ноябрь, февраль, май, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	240	Сентябрь, декабрь, март, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнующихся	240	Февраль, апрель, июнь, июль	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы

	ной деятельности, самоанализ учащегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	300	Октябрь, январь, март, май, июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	240	Ноябрь, январь, апрель, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	300	Сентябрь, ноябрь, февраль, май, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	300	Октябрь, декабрь, апрель, июнь, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3

5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);

4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С. Фомичев. — М., 2000.

12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков — М., 1998.

14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.

15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.ttw.ru>

2. <http://www.ttsport.ru>

3. <http://www.ttfr.ru>

4. <http://www.the-table-tennis.com>

5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>

6. <http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Настольный теннис»  
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис - [олимпийский](#) вид [спорта](#), спортивная [игра](#) с мячом, в которой используют специальные [ракетки](#) и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001 году](#), каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные границы	Наполняемость
------------------	-----------------	--------------------	---------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	3 год
Количество часов в неделю	14
Общее количество часов в год	728

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Контрольные	1

Отборочные	2
Основные	3

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4.Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		3 год
		Недельная нагрузка в часах
		14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		12 -16
1.	Общая физическая подготовка	138
2.	Специальная физическая	138

	подготовка	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	51
4.	Техническая подготовка	233
5.	Тактическая подготовка	44
6.	Теоретическая подготовка	44
7.	Психологическая подготовка	44
8.	Инструкторская практика и судейская практика	7
9.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	15
10.	Восстановительные мероприятия	7
11.	Тестирование и контроль	7
Общее количество часов в год		728

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7
4.	Техническая подготовка (%)	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 6 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления;</li> </ul>	В течение года

		<p>иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»</li> </ul>	
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!»</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание учащихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы – граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»;</li> <li>- конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике

	список»»»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

#### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

## План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

**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"	

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

##### **Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;

- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

### **Программный материал**

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

#### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча, техника передвижения.

##### **Волейбол**

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

## **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

## **Лапта**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

## **Пионербол**

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

## **Специальная физическая подготовка**

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

### **Программный материал:**

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений

## Техническая подготовка

### Тренировочный этап (период начальной специализации)

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

#### Базовая техника.

**1. Атакующие удары справа.** Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

**2. Подставка.** Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

**3. Срезка.** Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**4. Накат.** Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**5. Подрезка.** Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**6. Подача.** Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

**7. Прием подачи.** Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**8. Передвижение.** Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### Тренировочный этап (период углубленной специализации)

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### Базовая техника.

**1. Атакующий удар справа.** Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка.** Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**3. Атакующий удар слева.** Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** Техника одиночного быстрого завершающего наката.

**6. Подрезка.** Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** Техника выполнения быстрого топ-спина.

**8. Поддача.** Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

**10. Передвижение.** Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

###### **Базовая тактика.**

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

##### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

###### **Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.

2. Поддача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.

4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

7. Тактика парной игры

#### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;

- введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера,

развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи: - сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;  
- опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

#### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;

- приобрести учащимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по настольному теннису;

- подготовить учащихся к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.

2. Правила игры и соревнований.

3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.

4. Ведение протоколов соревнований.

5. Составление заявки на соревнования и отчета.

6. Овладение навыками организации соревнований.

7. Составление положения для проведения первенства школы по настольному теннису.

8. Судейство одиночных и парных встреч.

9. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.

10. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи-счетчика.

11. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.

2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.

3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному

состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>2640</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	300	Сентябрь, декабрь, март	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180	Октябрь, январь, июль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание учащихся	300	Ноябрь, февраль, май, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	300	Сентябрь, декабрь, март, июль		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	300	Февраль, апрель, июнь, июль		Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	300	Октябрь, январь, март, май, июль		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	300	Ноябрь, январь, апрель, июль		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	300	Сентябрь, ноябрь, февраль, май, август		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	360	Октябрь, декабрь, апрель, июнь, август		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для  
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);

4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);

5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);

6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

12. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

15. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16.Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

17.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

18.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

- 1.<http://www.ttw.ru>
- 2.<http://www.ttsport.ru>
- 3.<http://www.ttfr.ru>
- 4.<http://www.the-table-tennis.com>
- 5.<http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
- 6.<http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Настольный теннис»  
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

**1.Общие положения**

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1)формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	4 год
Количество часов в неделю	16
Общее количество часов в год	832

## 2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия		
N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше трех лет
Контрольные	1
Отборочные	2
Основные	5

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		4 год
		Недельная нагрузка в часах
		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		12 -16
1.	Общая физическая подготовка	158
2.	Специальная физическая подготовка	158
3.	Участие в спортивных соревнованиях	67
4.	Техническая подготовка	225
5.	Тактическая подготовка	58
6.	Теоретическая подготовка	58
7.	Психологическая подготовка	58
8.	Инструкторская практика и судейская практика	17
9.	Медицинские мероприятия, медико-биологические мероприятия	17
10.	Восстановительные мероприятия	8
11.	Тестирование и контроль	89
Общее количество часов в год		832

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4 год

1.	Общая физическая подготовка (%)	19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8
4.	Техническая подготовка (%)	27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 7 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 1 1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива

педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,</li> </ul>	В течение года

		кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и	В течение года

		допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-	Инструкторская практика		

тренировочный этап	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

#### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном

тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ –	8-10 мин

		теплый/прохладный	
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с

физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "настольный теннис" и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее
			75                      65
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

##### Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

##### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

#### 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

#### 9. Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

К средствам общей физической подготовки относятся: общеразвивающие упражнения; стретчинг; беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения силового и скоростно-силового характера.

### **Программный материал**

#### **Беговые упражнения**

Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег. «Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

Бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 500, 800, 1000, 3000, 5000 м

#### **Общие развивающие упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

#### **Общие развивающие упражнения у столов**

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

#### Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### Силовые упражнения

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### Спортивные игры

##### Баскетбол

Техника нападения, техника защиты, техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча, техника передвижения.

##### Волейбол

Техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

##### Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника защитных действий.

##### Лапта

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

##### Пионербол

Техника выполнения подачи. Техника выполнения передачи. Техника постановки одиночного и группового блока.

#### Специальная физическая подготовка

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

##### Программный материал:

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с

приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа.
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

6. Упражнения на развитие ловкости

7. Упражнения на развитие координации движений

### **Техническая подготовка**

#### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующие удары справа.** Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

**2. Подставка.** Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

**3. Срезка.** Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**4. Накат.** Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**5. Подрезка.** Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**6. Подача.** Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

**7. Прием подачи.** Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**8. Передвижение.** Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующий удар справа.** Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка.** Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**3. Атакующий удар слева.** Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** Техника одиночного быстрого завершающего наката.

**6. Подрезка.** Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальной зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** Техника выполнения быстрого топ-спина.

**8. Подача.** Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

**10. Передвижение.** Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

##### **Базовая тактика.**

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### **Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.
2. Поддача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.
4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.
7. Тактика парной игры

### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи: - сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;

- опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- приобрести учащимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по настольному теннису;
- подготовить учащихся к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по настольному теннису.
8. Судейство одиночных и парных встреч.
9. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
10. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи-счетчика.
11. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

**Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
--	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

		1 год		
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>3480</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	300	Сентябрь, декабрь, март	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	240	Октябрь, январь, июль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание учащихся	420	Ноябрь, февраль, май, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	420	Сентябрь, декабрь, март, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	420	Февраль, апрель, июнь, июль	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	420	Октябрь, январь, март, май, июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	420	Ноябрь, январь, апрель, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	420	Сентябрь, ноябрь, февраль, май, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	420	Октябрь, декабрь, апрель, июнь, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3

13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “настольный теннис» (31.10.2022 № 884);

7.Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10.Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11.Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

12.Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13.Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

14.Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

15.Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16.Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

17.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

18.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. кандпед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1.<http://www.ttw.ru>

2.<http://www.ttsport.ru>

3.<http://www.ttfr.ru>

4.<http://www.the-table-tennis.com>

5.<http://www.tennis-luga.ucoz.ru>

6.<http://www.ttworld.ru>

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Пауэрлифтинг»  
Этап начальной подготовки 1 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А

троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжёлой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, шитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	1 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия		
N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования  
 Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	До года
Контрольные	1

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	2
2.	Общая физическая подготовка (%)	50
3.	Специальная физическая подготовка (%)	28
4.	Техническая подготовка (%)	12

5.	Тактическая подготовка (%)	2
6.	Психологическая подготовка(%)	2
7.	Восстановительные мероприятия(%)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	1
9.	Тестирование и контроль(%)	1

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-16
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	156
3.	Специальная физическая подготовка	86
4.	Техническая подготовка	38
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Психологическая подготовка	6
7.	Восстановительные мероприятия	6
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
9.	Тестирование и контроль	4
Общее количество часов в год		312

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		<p>режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»</li> </ul>	
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!»</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике</p>	В течение года
2.	Патриотическое воспитание учащихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> </ul>	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»</li> </ul>	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной	Содержание	Сроки	Рекомендации по
-----------------	------------	-------	-----------------

подготовки	мероприятия и его форма	проведения	проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

#### 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение	В течение года

	психологических средств	
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и

профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ –	8-10 мин

		теплый/прохладный	
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося

Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			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	количество	не менее		не менее	

	затылке	раз				
			10	5	15	10

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния пауэрлифтинга;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **Программный материал**

##### **1. История возникновения вида спорта и его развитие**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

##### **4. Закаливание организма.**

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

##### **5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.**

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

##### **6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.**

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

##### **7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.**

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

##### **8. Режим дня и питание учащихся.**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.  
Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые и строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Строевые упражнения**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

### **Упражнения для мышц спины**

Усложненный бёрпи

Подъем ноги из неглубокого приседа

Усложненный «кузнечик»

Отведение ноги в сторону из позы «стула»

Отведение ноги назад в боковой планке

Усложненное отжимание

Сведение и разведение ног в позе лодки

Удар ногой назад в прыжке

Подъемы туловища и разведение рук в стороны

Перекатывание на спине

### **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

**Упражнения со штангой:** приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

### **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

### **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

### **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладение основной техникой;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

#### **Техника приседания.**

Техника съема штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника при уходе в подсед. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника жим лежа.**

Техника съема штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника тяги.**

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съема штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тактическая подготовка**

Целью тактической подготовки является формирование у пауэрлифтеров тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта. Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в пауэрлифтинге необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 60 минут), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

## Программный материал

### Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

### Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 17

Таблица 17

#### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>360</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30	Апрель	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

				жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	30	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30	Сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание учащихся	30	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30	Ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
--	--	----	--------	--

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;  
 наличие тренажерного зала;  
 наличие раздевалок, душевых, сауны;  
 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);  
 обеспечение спортивной экипировкой;  
 обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетица	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1

21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);

7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.

10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. — 1996. - №3.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». — Хабаровск: Просвещение, 1998.

13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..

14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. — 1996. - №11

15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.

16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.

17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336

18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. — 1990. - № 12.

19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. — 1999. - № 12.

20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.

21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

#### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Пауэрлифтинг»  
Этап начальной подготовки 2 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	033	1	8	1	1	А

категория 120 кг							
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При

одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжёлой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	2 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия		
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования  
Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Контрольные	1

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	2
2.	Общая физическая подготовка (%)	44
3.	Специальная физическая подготовка (%)	32
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	2

6.	Психологическая подготовка(%)	2
7.	Восстановительные мероприятия(%)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
9.	Тестирование и контроль(%)	2

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-16
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	138
3.	Специальная физическая подготовка	100
4.	Техническая подготовка	38
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Психологическая подготовка	6
7.	Восстановительные мероприятия	6
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
9.	Тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		312

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2.	Патриотическое воспитание учащихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом	В течение года

	соревнованиях)	<p>страны»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»</li> </ul>	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по

	нарушение антидопинговых правил»		тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи

лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция

			ия
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12.

Таблица 12

**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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			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

**4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки  
Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния пауэрлифтинга;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Программный материал**

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые и строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Строевые упражнения**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым)

скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

## **Упражнения для мышц спины**

Усложненный бёрпи  
Подъем ноги из неглубокого приседа  
Усложненный «кузнечик»  
Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке  
Усложненное отжимание  
Сведение и разведение ног в позе лодки  
Удар ногой назад в прыжке  
Подъемы туловища и разведение рук в стороны  
Перекачивание на спине

## **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

**Упражнения со штангой:** приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

## **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

## **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

## **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

## **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладение основной техники;
- прочное овладение техническими приемами;

-обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

#### **Техника приседания.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника при уходе в подсед. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника жим лежа.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника тяги.**

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тактическая подготовка**

Целью тактической подготовки является формирование у пауэрлифтеров тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта. Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в пауэрлифтинге необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до бдней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

#### **Программный материал**

##### **Тактическая борьба**

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Программный материал.*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-

биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

##### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>360</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30	Апрель	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	30	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

учащихся при занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах
Закаливание организма	30	Сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
Режим дня и питание учащихся	30	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30	Ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

##### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых, сауны;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1

25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Пауэрлифтинг»  
Этап начальной подготовки 3 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А

троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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 команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-16

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 год
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	416

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия		
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Контрольные	1

## Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	2
2.	Общая физическая подготовка (%)	42
3.	Специальная физическая подготовка (%)	34
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	2

6.	Психологическая подготовка(%)	2
7.	Восстановительные мероприятия(%)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
9.	Тестирование и контроль(%)	2

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		3 год
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10-16
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	176
3.	Специальная физическая подготовка	142
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	8
6.	Психологическая подготовка	8
7.	Восстановительные мероприятия	8
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
9.	Тестирование и контроль	8
Общее количество часов в год		416

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного	В течение года

		режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2.	Патриотическое воспитание учащихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»</li> </ul>	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по

	спорте для здоровья спортсменов»		тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

#### 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация

тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и

спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12.

Таблица 12

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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			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

**4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе  
начальной подготовки  
Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния пауэрлифтинга;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Программный материал**

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание учащихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые и строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Строевые упражнения**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага,

через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

## **Упражнения для мышц спины**

Усложненный бёрпи  
Подъем ноги из неглубокого приседа  
Усложненный «кузнечик»  
Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке  
Усложненное отжимание  
Сведение и разведение ног в позе лодки  
Удар ногой назад в прыжке  
Подъемы туловища и разведение рук в стороны  
Перекачивание на спине

## **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

**Упражнения со штангой:** приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

## **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

## **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

## **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

## **Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- овладение основой техники;
- прочное овладение техническими приемами;

-обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

#### **Техника приседания.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника при уходе в подсед. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника жим лежа.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Техника тяги.**

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тактическая подготовка**

Целью тактической подготовки является формирование у пауэрлифтеров тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта. Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в пауэрлифтинге необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до бдней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

#### **Программный материал**

##### **Тактическая борьба**

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Программный материал.*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

## **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

## **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-

биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

##### Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30	Апрель	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	60	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

учащихся при занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60	Сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	60	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	Ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых, сауны;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1

24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);

8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. — 1996. - №3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». — Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. — 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. — 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. — 1999. - № 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки «Пауэрлифтинг»  
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А

троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжёлой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	1 год
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	520

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и [правилам](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До трех лет
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	1

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	3
2.	Общая физическая подготовка (%)	26

3.	Специальная физическая подготовка (%)	38
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	3
6.	Психологическая подготовка(%)	3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	3
8.	Восстановительные мероприятия(%)	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
10.	Тестирование и контроль(%)	2
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5

Таблица 7

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 год
		Недельная нагрузка в часах
		10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8-12
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	197
4.	Техническая подготовка	62
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Психологическая подготовка	16
7.	Инструкторская и судейская практика	16
8.	Восстановительные мероприятия	16
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
10.	Тестирование и контроль	10
11.	Участие в спортивных соревнованиях	26
Общее количество часов в год		520

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»</li> </ul>	
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!»</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике</p> <p>В течение года</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике

	антидопинговых правил»		
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований.

			Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
--	--	--	---

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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"	

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе Теоретическая подготовка**

###### Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

###### Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

#### 7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

#### 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

#### 9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;

- упражнения для мышц пресса.

#### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

#### **Упражнения для мышц спины**

- Усложненный бёрпи
- Подъем ноги из неглубокого приседа
- Усложненный «кузнечик»
- Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке
- Усложненное отжимание
- Сведение и разведение ног в позе лодки
- Удар ногой назад в прыжке
- Подъемы туловища и разведение рук в стороны
- Перекатывание на спине

#### **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

#### **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднимание штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

#### **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

### **Техническая подготовка**

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

### **Тактическая подготовка**

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности,

темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

## **Инструкторская и судейская практика**

### **Инструкторская практика**

Задачи:

- формирование представления о профессии «тренер-преподаватель»;
- опробование учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология в пауэрлифтинге и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Составление конспекта занятия.
11. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
12. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
13. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- приобретение, учащимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по пауэрлифтингу.
- подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по пауэрлифтингу.
8. Судейство внутренних соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи у стола.
10. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

## **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

## **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	60	Сентябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</b>
	Режим дня и питание учащихся	120	Декабрь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	Январь, май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	120	Март, июнь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	120	Декабрь,	Понятийность. Спортивная техника и

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		июнь	тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	Февраль, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	Ноябрь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	Октябрь, март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

#### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

##### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2

10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 x 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.

20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.

21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Пауэрлифтинг»  
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория	074	063	1	8	1	1	А

66 кг							
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить

спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	2 год
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	520

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных

мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и [правилам](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	1

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся,

включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	3
2.	Общая физическая подготовка (%)	26
3.	Специальная физическая подготовка (%)	38
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	3
6.	Психологическая подготовка(%)	3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	3
8.	Восстановительные мероприятия(%)	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
10.	Тестирование и контроль(%)	2
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5

Таблица 7

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		2 год
		Недельная нагрузка в часах
		10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8-12
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	197
4.	Техническая подготовка	62
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Психологическая подготовка	16
7.	Инструкторская и судейская практика	16
8.	Восстановительные мероприятия	16
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
10.	Тестирование и контроль	10
11.	Участие в спортивных соревнованиях	26
Общее количество часов в год		520

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий	В течение года

		<p>в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»</li> </ul>	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> </ul>	В течение года

		-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

			системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, уметь решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли	Упражнения на растяжение	3 мин.

занятием, соревнованием	разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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

№ 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	Спортивные разряды - "третий юношеский"		

	подготовки (до трех лет)	спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд
--	--------------------------	---

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.**

**Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу

ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

### **Упражнения для мышц спины**

Усложненный бёрпи

Подъем ноги из неглубокого приседа

Усложненный «кузнечик»

Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке  
Усложненное отжимание  
Сведение и разведение ног в позе лодки  
Удар ногой назад в прыжке  
Подъемы туловища и разведение рук в стороны  
Перекатывание на спине

### **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

### **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

### **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

### **Техническая подготовка**

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом

жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

### **Тактическая подготовка**

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи:

- формирование представления о профессии «тренер-преподаватель»;
- опробование учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология в пауэрлифтинге и применение ее в занятиях.

2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Составление конспекта занятия.
11. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
12. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
13. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- приобретение, учащимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по пауэрлифтингу.
- подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Владение навыками организации соревнований.
7. Составление положение для проведения первенства школы по пауэрлифтингу.
8. Судейство внутренних соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи у стола.
10. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### *Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

#### **Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	60	Сентябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</b>
	Режим дня и питание учащихся	120	Декабрь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	Январь, май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	120	Март, июнь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120	Декабрь, июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	Февраль, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	Ноябрь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	Октябрь, март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1

15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

#### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://www.powerlifting.ru>

2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

### **Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

## **Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Пауэрлифтинг» Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

### **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	023	1	8	1	1	А

категория 59 кг							
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М

жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой

атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);длинные носки, штетки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста учащегося;

- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	3 год
Количество часов в неделю	12
Общее количество часов в год	624

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и [правилам](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	1

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	3
2.	Общая физическая подготовка (%)	24
3.	Специальная физическая подготовка (%)	40
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	4
6.	Психологическая подготовка(%)	3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	3
8.	Восстановительные мероприятия(%)	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
10.	Тестирование и контроль(%)	2
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		3 год
		Недельная нагрузка в часах
		12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)

		8-12
1.	Теоретическая подготовка	19
2.	Общая физическая подготовка	156
3.	Специальная физическая подготовка	243
4.	Техническая подготовка	75
5.	Тактическая подготовка	19
6.	Психологическая подготовка	19
7.	Инструкторская и судейская практика	19
8.	Восстановительные мероприятия	19
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
10.	Тестирование и контроль	12
11.	Участие в спортивных соревнованиях	31
Общее количество часов в год		624

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:  
перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;  
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями,

готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» В течение года	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за	В течение года

		честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечне субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-	Инструкторская практика		

тренировочный этап	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

#### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических	В течение года

	средств	
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине	Восстановление	Упражнения ОФП	Восстановите

микроцикла, в соревнованиях	работоспособности, профилактика перенапряжений.	восстановительной направленности	льная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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"		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе Теоретическая подготовка**

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

## 2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

## 3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

## 4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

## 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

## 7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

## 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

## 9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты

туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

#### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

#### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнение подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

#### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

#### **Упражнения для мышц спины**

- Усложненный бёрпи
- Подъем ноги из неглубокого приседа
- Усложненный «кузнечик»
- Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке
- Усложненное отжимание
- Сведение и разведение ног в позе лодки
- Удар ногой назад в прыжке
- Подъемы туловища и разведение рук в стороны
- Перекатывание на спине

#### **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

#### **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая

амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

#### **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

#### **Техническая подготовка**

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

#### **Тактическая подготовка**

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи:

- формирование представления о профессии «тренер-преподаватель»;
- опробование учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология в пауэрлифтинге и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Составление конспекта занятия.
11. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
12. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
13. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

#### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- приобретение, учащимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по пауэрлифтингу.

- подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по пауэрлифтингу.
8. Судейство внутренних соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи у стола.
10. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному

состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>1140</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	120	Сентябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</b>
	Режим дня и питание учащихся	120	Декабрь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	120	Январь, май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	120	Март, июнь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120	Декабрь, июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	120	Февраль, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	Ноябрь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	180	Октябрь, март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
----------	--------------	----------------------	-----------------------

1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

**Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Пауэрлифтинг»  
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

**1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации

образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж

жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться

пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста учащегося;
  - наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».
- 2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	4 год
Количество часов в неделю	14
Общее количество часов в год	728

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14

2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и [правилам](#) вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше трех лет
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных

соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4 год
1.	Теоретическая подготовка(%)	3
2.	Общая физическая подготовка (%)	24
3.	Специальная физическая подготовка (%)	40
4.	Техническая подготовка (%)	12
5.	Тактическая подготовка (%)	4
6.	Психологическая подготовка(%)	3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	3
8.	Восстановительные мероприятия(%)	3

9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	2
10.	Тестирование и контроль(%)	2
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4 год
		Недельная нагрузка в часах
		14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8-12
1.	Теоретическая подготовка	21
2.	Общая физическая подготовка	173
3.	Специальная физическая подготовка	291
4.	Техническая подготовка	87
5.	Тактическая подготовка	29
6.	Психологическая подготовка	21
7.	Инструкторская и судейская практика	21
8.	Восстановительные мероприятия	21
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14
10.	Тестирование и контроль	14
11.	Участие в спортивных соревнованиях	36
Общее количество часов в год		728

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета);	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»</li> </ul>	
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- Областной День здоровья;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>-- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!»</li> </ul> <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

#### 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

#### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли	Упражнения на растяжение	3 мин.

занятием, соревнованием	разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13.

Таблица 13

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

1. Нормативы общей физической подготовки			
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
2. Нормативы специальной физической подготовки			
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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский	

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;
- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с набивными мячами.

### **Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика**

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Беговые упражнения**

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения**

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

#### **Силовые упражнения**

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

#### **Спортивные игры**

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

#### **Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

#### **Упражнения для мышц ног**

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

#### **Упражнения для мышц спины**

- Усложненный бёрпи
- Подъем ноги из неглубокого приседа
- Усложненный «кузнечик»
- Отведение ноги в сторону из позы «стула»  
Отведение ноги назад в боковой планке

- Усложненное отжимание
- Сведение и разведение ног в позе лодки
- Удар ногой назад в прыжке
- Подъемы туловища и разведение рук в стороны
- Перекатывание на спине

#### **Упражнения с гантелями**

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. **Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.**

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

#### **Упражнения для мышц рук**

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

#### **Упражнения для мышц пресса**

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

#### **Техническая подготовка**

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

### **Тактическая подготовка**

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **Инструкторская практика**

Задачи:

- формирование представления о профессии «тренер-преподаватель»;
- опробование учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология в пауэрлифтинге и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Составление конспекта занятия.
11. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
12. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
13. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

### **Судейская подготовка**

Задачи судейской подготовки:

- приобретение, учащимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по пауэрлифтингу.
- подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Владение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по пауэрлифтингу.
8. Судейство внутренних соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи у стола.
10. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

*Медицинские требования*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Таблица 14

#### **Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год		
Учебно-трениро-	<b>Всего на учебно-</b>	<b>1260</b>		

вочный этап (этап спортивной специализации)	<b>тренировочном этапе</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	120	Сентябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)</b>
	Режим дня и питание учащихся	120	Декабрь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	Январь, май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	120	Март, июнь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	180	Декабрь, июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	180	Февраль, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	Ноябрь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

				соревнованиям.
	Правила вида спорта	180	Октябрь, март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

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

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2

20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Министерство спорта Российской Федерации. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (03.08.2022 № 634);
4. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (27.01.2023 г. № 57);
5. Министерство просвещения Российской Федерации « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (27.07.2022 № 629);
6. Министерство спорта Российской Федерации. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (09.11.2022 № 962);
7. Главный государственный санитарный врач РФ "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (28.09.2020 № 28);
8. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - №7.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
18. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
19. С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>

9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

## 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

Таблица 1

##### 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
<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
<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.

### Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Таблица 2

#### Нормативы специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
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	7-8	12<	13-18	19>	10<	11-16	17>

в 3х метровой зоне за 30сек	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.

**Комплексы упражнений промежуточной аттестации**

**Нормативы общей физической подготовки  
1 года обучения**

Таблица 3

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**

**Нормативы специальной физической подготовки**

Таблица 4

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.

**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  
2 года обучения**

Таблица 5

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**

Таблица 6

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Количество	15<	16-20	21>	10<	11-15	16>

оборотов на велостанке за 10сек						
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 «Велосипедный спорт»**

Таблица 7

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

№ 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
б.	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.

Таблица 8

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 7,2	0:04:0 0,7	0:06:0 7,0	0:10:2 4,3	0:21:2 4,8	0:32:4 0,4	0:44:0 6,3	0:55:4 0,0	1:07:2 0,1	1:30:5 5,6	1:54:4 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	0:03:2	0:05:1	0:09:0	0:18:3	0:28:2	0:38:1	0:48:2	0:58:3	1:18:5	1:39:4

	1,8	9,2	8,8	2,4	6,2	3,2	9,1	1,8	0,1	9,9	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 7,9	0:02:4 0,1	0:04:0 4,0	0:06:5 5,1	0:14:1 4,3	0:21:4 3,6	0:29:1 9,7	0:37:0 1,0	0:44:4 6,5	1:00:2 7,7	1:16:2 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	0:02:2	0:03:3	0:06:1	0:12:4	0:19:2	0:26:1	0:33:0	0:40:0	0:54:1	1:08:2

	9,8	3,4	8,6	1,9	5,4	8,0	6,6	9,9	7,0	0,3	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

Таблица 9

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	0:04:4	0:07:1	0:12:2	0:25:3	0:39:0	0:52:4	1:06:2	1:20:2	1:48:3	2:17:0

	0,0	7,6	8,3	5,7	4,7	1,7	1,0	9,6	5,9	6,7	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 7,2	0:03:4 0,3	0:05:3 5,8	0:09:3 1,2	0:19:3 5,6	0:29:5 3,9	0:40:2 1,5	0:50:5 6,3	1:01:3 6,8	1:23:1 2,1	1:45:0 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	0:03:1	0:04:5	0:08:1	0:17:0	0:26:0	0:35:1	0:44:3	0:53:5	1:12:4	1:31:4

	3,7	2,5	3,5	9,3	7,6	7,9	6,5	1,3	1,2	3,4	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 6,3	0:02:3 6,7	0:03:5 8,8	0:06:4 6,2	0:13:5 6,0	0:21:1 5,6	0:28:4 1,9	0:36:1 3,3	0:43:4 8,8	0:59:0 9,9	1:14:4 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	0:02:2	0:03:4	0:06:2	0:13:1	0:20:1	0:27:1	0:34:2	0:41:4	0:56:2	1:11:0

	2,6	9,2	7,4	6,8	6,1	4,8	9,8	9,6	3,4	0,5	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.

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для индивидуального отбора, 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

2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

Таблица 11

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

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

Таблица 12

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

Таблица 13

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

Таблица 14

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"		

## **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 учащимися 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, во время 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