

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол от 25.08.2025 г № 1



Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
Д.В.Руфкин  
приказ от 01.09.2025 № 41

# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## **МБОУ ДО СШ «Дорожник»**

### **на 2025-2026 учебный год**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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", Устав МБОУ ДО СШ «Дорожник» г. Каменки.

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по семи направлениям; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

**Пояснительная записка:**

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

**Информационно-аналитические данные об образовательном учреждении:**

Организационно-правовая форма: бюджетное учреждение.

Тип: организация дополнительного образования.

МБОУ ДО СШ «Дорожник» выполняет следующие функции:

- осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- представление детям и подросткам равных условий для обучения в МБОУ ДО СШ «Дорожник», а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;

- способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

- оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в МБОУ ДО СШ «Дорожник» производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В спортивной школе функционируют 7 отделений: мини-футбол, футбол, фитнес – аэробика, лыжные гонки, стрельба из лука, баскетбол, бокс.

В 2025-2026 учебном году будет обучаться 750 учащихся.

Основной формой работы с обучающимися являются занятия в спортивных секциях. Содержание деятельности определяется тренером-преподавателем с учетом учебных планов и образовательных программ.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности,

мастерства педагогических работников. С этой целью в Учреждении постоянно работает тренерский совет. Порядок его работы определяется Положением о тренерском совете.

Учебный год в МБОУ ДО СШ «Дорожник» начинается 1 сентября. Учебный план разрабатывается на 52 недели.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе СОГ (спортивно-оздоровительные группы) – до 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки – до 2 академических часов;
- на этапе тренировочном – до 3 академических часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 6 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы спортивной школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

В **спортивно-оздоровительных группах** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки.

В **группах начальной подготовки** осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочные группы** формируются из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **Цель учебного плана.**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Деятельность в Учреждении ведется по образовательным программам в 7-и основных направлениях: футбол, мини-футбол, фитнес – аэробика, лыжные гонки, стрельба из лука., баскетбол, бокс.

#### **Количество групп в МБОУ ДО СШ «Дорожник»:**

Наименование отделения	Этап обучения									Всего
	СО	Начальной подготовки			Тренировочный					
	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
Мини-футбол	2	-	-	1	1	-	-	-	-	4
Футбол	3	2	3	1	1	2	1	1	-	14
Фитнес-	2	1	-	-	1	2	2	1	1	10

аэробика										
Лыжные гонки	4	-	1	1	-	1	-	-	1	8
Стрельба из лука	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Баскетбол	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Бокс	2	-	-	-	-	1	-	-	-	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>43</b>

**Количество обучающихся в МБОУ ДО СШ «Дорожник»:**

Наименование отделения	Этап обучения									Всего
	СО	Начальной подготовки			Тренировочный					
	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
Мини-футбол	40	-	-	15	15	-	-	-	-	70
Футбол	62	35	57	18	17	33	20	15	-	257
Фитнес-аэробика	36	20	-	-	15	33	33	14	16	167
Лыжные гонки	77	-	18	15	-	15	-	-	15	140
Стрельба из лука	16	-	-	-	-	12	-	-	-	28
Баскетбол	38	-	-	-	-	-	-	-	-	38
Бокс	35	-	-	-	-	15	-	-	-	50
ИТОГО:	304	55	75	48	47	108	53	29	31	750

**Основные виды содержания спортивной подготовки**

**1. Физическая подготовка включает:**

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

**2. Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

**3. Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

**4. Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**5. Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

**7. Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарным планом и планом спортивно-массовых мероприятий.

**8. Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся. Используется широкий круг средств и мероприятий

педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

**9. Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделениях футбола и мини-футбола.**

#### **Задачи и преимущественная направленность спортивно-оздоровительного этапа:**

1) привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом и мини-футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

2) обучение основам техники футбола и мини-футбола и широкому кругу двигательных навыков;

3) приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

4) воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

5) поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (до 3-х лет):**

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

3) изучение основ техники футбола, мини-футбола;

4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;

5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом, мини-футболом;

6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

7) воспитание черт спортивного характера.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола».

#### **Задачи этапа учебно – тренировочной подготовки (до 2-х лет обучения - этап базовой подготовки):**

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом и мини-футболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол и мини-футбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

#### **Задачи этапа учебно – тренировочной подготовки (свыше 2-х лет - этап спортивной специализации):**

1) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

2) воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;

3) повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности;

- 4) дальнейшее совершенствование техники владения мячом и тактики игры в футбол и мини-футбол;
- 5) выполнение разрядных требований по футболу и мини-футболу;
- 6) накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях;
- 7) воспитание инструкторских и судейских навыков.

**Годовой учебный план обучения (в часах) по мини-футболу на 2025-2026 учебный год.**

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов первого года обучения		Кол-во часов второго года обучения		Форма контроля
		теория	практика	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	-	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	9	-	9	-	беседа
3	Общефизическая подготовка	2	84	2	80	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	2	82	2	78	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	2	114	2	120	диагностика
6	Соревновательная деятельность	1	8	1	10	соревнования
7	Контрольные испытания	1	4	1	4	промежуточная и итоговая аттестация
8	Итоговое занятие	1	-	1	-	беседа
	<b>Всего часов на 52 недели</b>		<b>312</b>		<b>312</b>	

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап.**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия(мини-футбол (футзал))	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1	Общая физическая подготовка	52	74	108	66
2	Специальная физическая подготовка	0	40	56	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	30	42	84
4	Техническая подготовка	120	188	128	84
5	Тактическая подготовка	1	16	50	222
6	Психологическая подготовка	1	2	6	10
7	Теоретическая подготовка	1	10	12	20
8	Интегральная подготовка	128	92	162	262

9	Инструкторская практика	0	4	6	14
10	Судейская практика	0	4	6	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	20	38
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	12	16
13	Восстановительные мероприятия	3	2	16	22
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

**Контрольные упражнения:**

№п/ п	Контрольные упражнения	пол	Этапы обучения
			СОГ
ОФП			
1	Бег на 30 м (с)	м	7,0
2	Прыжок в длину с места	м	128
3	Челночный бег3х10 м (с)	м	9,5
4	Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек.	м	+
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	8

**Годовой учебный план обучения (в часах) по футболу на 2025-2026 учебный год**

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки	
		Спортивно-оздоровительный (1 год)	Спортивно-оздоровительный (2 год)
1	Теоретическая подготовка	8	8
2	Общая физическая подготовка	62	58
3	Специальная физическая подготовка	36	36
4	Технико-тактическая подготовка	124	124
5	Интегральная подготовка	18	18
6	Соревнования	6	10
7	Контрольные испытания	6	6
8	Другие виды спорта	52	52
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап.**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки				
				Базовая подготовка		Период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	31	48	48	60	60	90	90	90
Общая физическая подготовка	73	107	107	146	146	189	189	189
Специальная физическая подготовка	58	87	87	121	121	214	214	214
Избранный вид спорта	150	226	226	297	297	443	443	443
Техническая подготовка	85	118	118	154	154	190	190	190
Тактическая подготовка	25	50	50	50	50	55	55	55
Интегральная подготовка	24	30	30	40	40	70	70	70

Участие в соревнованиях	10	20	20	25	25	40	40	40
Восстановительные мероприятия				12	12	60	60	60
Инструкторская и судейская практика				4	4	12	12	12
Медицинское обследование	2	2	2	4	4	6	6	6
Итоговая и промежуточная аттестация	4	6	6	8	8	10	10	10
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
Нормативы общей физической и технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	с м	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3, 40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на  
учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с		не менее	



	местатолчком двумя ногами	с м	160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами(начиная с пятого года СП)	с м	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность(начиная со второго года СП)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивнойподготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

### **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении фитнес-аэробики.**

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- ✓ Всестороннее развитие личности ребенка
- ✓ Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- ✓ Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- ✓ Обучение ребенка техническим элементам фитнес - аэробики.
- ✓ Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- ✓ Воспитание творческой инициативной личности.
- ✓ Привитие любви к ежедневным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (до 3-х лет):**

- ✓ Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
- ✓ Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
- ✓ Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
- ✓ Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
- ✓ Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес-аэробика.
- ✓ Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес - аэробики.

✓ Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес-аэробика.

✓ Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**Задачи тренировочного этапа (этап базовой подготовки - до двух лет и этап спортивной специализации - свыше двух лет):**

✓ Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

✓ Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

✓ Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

✓ Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).

✓ Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.

✓ Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.

✓ Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений.

✓ Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

✓ Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.

✓ Начальная теоретическая подготовка.

✓ Регулярное участие в соревнованиях.

**Годовой учебный план обучения (в часах) по фитнес-аэробике на 2025-2026 учебный год**  
**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка	156
3	Специальная физическая подготовка	46
4	Технико-тактическая подготовка	55
5	Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия	41
6	Всего часов на 52 недели	<b>312</b>

**Контрольные нормативы**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

### Этап начальной подготовки и тренировочный этап

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.	18 час.	18 час.	18 час.
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.
1	Общая физическая подготовка	45 % 140 час.	41 % 193 час.	41 % 193 час.	30% 187 час.	30% 187 час.	24 % 223 час.	24 % 223 час.	24 % 223 час.
2	Специальная физическая подготовка	25% 78 час.	29 % 135 час.	29 % 135 час.	23% 144 час.	23% 144 час.	23 % 216 час.	23 % 216 час.	23 % 216 час.
3	Участие в спортивных соревнованиях	1% 3 час.	1% 6 час.	1% 6 час.	10% 63 час.	10% 63 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.
4	Техническая подготовка	18% 56 час	16 % 75 час	16 % 75 час	23 % 144 час.	23 % 144 час.	21 % 198 час.	21 % 198 час.	21 % 198 час.
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	8 % 25 час.	8 % 40 час.	8 % 40 час.	7% 44 час.	7% 44 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.
6	Инструкторская и судейская практика	1% 3 час.	1% 4 час.	1% 4 час.	2 % 12 час.	2 % 12 час.	3 % 31 час.	3 % 31 час.	3 % 31 час.
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2% 7 час.	3% 15 час.	3% 15 час.	5 % 30 час.	5 % 30 час.	7 % 72 час.	7 % 72 час.	7 % 72 час.
8	Общее кол-во часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 12 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении лыжных гонок.

#### Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ обучение основам техники лыжных гонок и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### Задачи этапа начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники двигательных действий лыжных гонок;

- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками.

**Задачи тренировочного этапа (этап базовой подготовки - до двух лет и этап спортивной специализации - свыше двух лет):**

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике лыжных гонок;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;
- ✓ формирование спортивной мотивации;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов.

### **Годовой учебный план обучения (в часах) по лыжным гонкам на 2025-2026 учебный год**

#### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

№	Название раздела, темы	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	6	2	<b>8</b>	6	2
2.	Общая физическая подготовка	<b>182</b>	2	180	<b>182</b>	2	180
3.	Специальная физическая подготовка	<b>49</b>	2	47	<b>49</b>	2	47
4.	Технико-тактическая подготовка	<b>32</b>	2	30	<b>32</b>	2	30
5.	Другие виды спорта	<b>17</b>	2	15	<b>17</b>	2	15
6.	Вхождение в профессию	<b>8</b>	2	6	<b>8</b>	2	6
7.	Участие в соревнованиях	<b>12</b>	2	10	<b>12</b>	2	10
8.	Контрольные нормативы	<b>4</b>	0	4	<b>4</b>	0	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>18</b>	<b>294</b>	<b>312</b>	<b>18</b>	<b>294</b>

#### **Нормативы ОФП и СФП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

#### **Этап начальной подготовки и тренировочный этап.**

	Этапы подготовки
--	------------------

Виды подготовки	начальный			тренировочный				
				период базовой подготовки			период спортивной специализации	
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Общая физическая подготовка	182	192	192	244	244	315	315	315
Специальная физическая подготовка	78	125	125	177	177	273	273	273
Участие в спортивных соревнованиях	6	16	16	16	16	91	91	91
Техническая подготовка	34	88	88	114	114	121	121	121
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	21	21	34	34	57	57	57
Инструкторская и судейская практика	0	10	10	10	10	26	26	26
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	16	16	29	29	53	53	53
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11, 6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический	мин, с	не более	

	стиль 3 км		14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3.       Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

### **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении стрельбы из лука.**

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем и органов организма детей;
- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека, с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрельбе из лука;
- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;
- ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- ознакомление с прицельными устройствами (устройство, назначение, правила обращения);
- ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;
- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
- общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука;
- общее ознакомление с опорно – двигательным аппаратом человека;
- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований;
- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

**Задачи тренировочного этапа (этап базовой подготовки - до двух лет и этап спортивной специализации - свыше двух лет):**

- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Годовой учебный план обучения (в часах) по стрельбе из лука на 2025-2026 учебный год**

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов 1 г.о.		Количество часов 2 г.о.		Количество часов 3 г.о.	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	10	-	10	-	10	-
2	Общая физическая подготовка		156		156		150
3	Специальная физическая подготовка		80		76		74
4	Технико-тактическая подготовка		60		60		64
5	Участие в соревнованиях		-		4		6
6	Выполнение контрольных нормативов		4		4		4
7	Медицинское обследование		2		2		4
8	Всего часов на 52 недели	312		312		312	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе СО**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м. ( не более 10,0 сек.)	Челночный бег 3x10 м. ( не более 10,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,3 м)

**Комплекс контрольных испытаний для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов для перевода на следующий этап подготовки**

Виды подготовки и контрольные упражнения		Этапы подготовки	
		СО	
		Весь период подготовки	
Общая физическая подготовка			
Бег на: 60м, с	ю	10,0 -10,4	
	д	10,4-11,0	
Прыжки в длину с места, см	ю	150	
	д	140	
Метание теннисного мяча, м	ю	25-30	
	д	16-18	
Подтягивание на перекладине, к-во раз	ю	3-5	
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	ю	8-10	
	д	6-8	
Специальная физическая подготовка			
Натяжение лука(личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз	ю	7-8	
	д	7-8	



Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, с	ю	15-18
	д	4-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60 с.; время удержания и отдыха, с)	ю уд. от	5
	д уд. от	20

### Этап начальной подготовки и тренировочный этап.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для групп			
		ГНП 1 года	ГНП свыше года	УТГ до 2-х лет	УТГ свыше 2- х лет
Теоретические занятия					
1	Теоретическая подготовка	28	24	20	25
Практические занятия					
2	Общая физическая подготовка.	115	89	93	135
3	Специальная физическая подготовка.	36	48	115	198
4	Техническая подготовка.	83	220	244	340
5	Психологическая подготовка.	20	10	20	40
6	Контрольно-переводные нормативы	2	16	16	18
7	Инструкторская практика.	10	10	16	20
8	Судейская практика.	-	3	10	20
9	Соревнования: -контрольные, официальные (календарные)	10	30	50	80
10	Восстановительные мероприятия.	8	18	40	60
12	Медицинское обследование	Согласно графику			
Общее количество часов на 52 недели		312	468	624	936

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

Виды подготовки и контрольные упражнения		Этапы подготовки		
		НП	Тренировочный этап	
		Год обучения		
		1-й -2-й	До 2-х лет	Свыше 2 лет
Общая физическая подготовка				
Бег на: 60м, с	ю	10,0 -10,4	9,8	
	д	10,4-11,0	10,3	
100м, с	ю			15,8
	д			17,5
Кросс без учета времени, м	ю		3000	3000
	д		2500	2500
Прыжки в длину с места, см	ю	150	160	170
	д	140	150	165
Метание теннисного мяча, м	ю	25-30	34	36
	д	16-18	21	22
Подтягивание на перекладине, к-во раз	ю	3-5	6	7
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	ю	8-10	15	20

	д	6-8	12	15
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Натяжение лука(личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз	ю	7-8	13	15
	д	7-8	11	13
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	15-18	25	30
	д	4-15	20	25
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60 с.; время удержания и отдыха, с)	ю уд. от	5	5	5
	д уд. от	20	15	10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м. ( не более 10,0 сек.)	Челночный бег 3x10 м. ( не более 10,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,3 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по виду спорта «стрельба из лука»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м. ( не более 9,5 сек.)	Челночный бег 3x10 м. ( не более 10 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,5 м)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Задачи и преимущественная направленность спортивно-оздоровительного этапа**

**на отделении баскетбола.**

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем и органов организма детей;
- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к баскетболу;
- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

**Годовой учебный план обучения (в часах) по баскетболу на 2025-2026 учебный год.**

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов СОГ		Форма контроля
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	9	-	беседа
3	Общefизическая подготовка	2	84	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	2	82	диагностика
5	Техническая подготовка	1	78	диагностика
6	Тактическая подготовка	1	36	
7	Соревновательная деятельность	1	8	соревнования
8	Контрольные испытания	1	4	промежуточная и итоговая аттестация
9	Итоговое занятие	1	-	беседа
	<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>20</b>	<b>292</b>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

## **Задачи и преимущественная направленность спортивно-оздоровительного этапа на отделении бокса.**

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

#### **Развивающие:**

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **Воспитательные:**

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

### **Задачи этапа начальной подготовки (до года, свыше года):**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

### **Задачи тренировочного этапа (этап базовой подготовки - до двух лет и этап спортивной специализации - свыше двух лет):**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Годовой учебный план обучения (в часах) по боксу на 2025-2026 учебный год.**

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

№ п/ п	Название модуля	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	6	6	-	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка	162	2	160	162	2	160	162	2	160
3.	Специальная физическая подготовка	32	1	31	32	1	31	32	1	31
4.	Техническая подготовка	46	2	44	46	2	44	46	2	44
5.	Тактическая подготовка	36	2	34	36	2	34	36	2	34
6.	Спортивные и подвижные игры	22	2	20	22	2	20	22	2	20
7.	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	2		2	2		2	2		2
8.	Медицинский контроль	2		2	2		2	2		2
9.	Тестирование и контроль	4	1	3	4	1	3	4	1	3
	<b>ИТОГО за год</b>	312	16	296	312	16	296	312	16	296

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе СО**

№	Упражнение	Единица измерения
1.	Бег на 30, 500, 1000 метров	с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап.**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	133	134	110	105
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	143	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	25	53
4.	Техническая подготовка	90	180	263	415
5.	Тактическая подготовка	20	42	35	52
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	18
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	8	9
9.	Инструкторская практика	-	4	8	19
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	9	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	8	38
Общее количество часов в год		312	468	624	936

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя,	м	не менее		не менее	

	ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		-	-	7	6
--	---	--	---	---	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	



	лежа на спине (за 1 мин)	раз	39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026