

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

**ПРИНЯТА**

Тренерско-педагогическим светом  
МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец»  
Протокол № б/н от «31» мая 2016г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДАМ СПОРТА:  
ПЛАВАНИЕ, ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, ГИРЕВОЙ СПОРТ  
на 2016 – 2017 учебный год  
(ПРОЕКТ)**

г. Воркута

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ВИЗИТНАЯ КАРТА .....</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1. Официальное наименование Учреждения: .....                                  | 4         |
| 1.2. Место нахождения Учреждения: .....  | 4         |
| 1.3. Организационно-правовая форма: бюджетное учреждение .....                   | 4         |
| 1.4. Форма собственности: муниципальное учреждение .....                         | 4         |
| 1.5. Вид деятельности: физкультурно-спортивная.....                              | 4         |
| 1.6. Организация образовательной деятельности: .....                             | 4         |
| 1.7. Кадровый состав Учреждения:.....  | 8         |
| 1.8. Образовательный уровень обучающихся в Учреждении: .....                     | 9         |
| <b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>   | <b>9</b>  |
| 2.1. Наименование программы:.....  | 9         |
| 2.2. Нормативная база: .....   | 9         |
| 2.3. Цель: .....   | 10        |
| 2.4. Задачи:.....  | 10        |
| 2.5. Срок реализации программы:.....   | 10        |
| <b>3. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.....</b>                                 | <b>11</b> |
| <b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧРЕЖДЕНИЯ.....</b>   | <b>15</b> |
| 4.1. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ» .....           | 15        |
| 4.2. Программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ».16  | 16        |
| 4.3. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ» .....      | 17        |
| <b>5. ПРОГРАММО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА<br/>УЧРЕЖДЕНИЯ .....</b> | <b>18</b> |
| 5.1. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ» .....           | 18        |
| 5.2. Программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ».24  | 24        |
| 5.3. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ» .....      | 31        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....</b>   | <b>36</b> |
| <i>6.2. Содержание и порядок проведения текущей аттестации.....</i>                         | <i>36</i> |
| <i>6.2. Содержание и порядок проведения годовой аттестации.....</i>                         | <i>37</i> |
| <i>6.3. Перевод обучающихся по этапам подготовки.....</i>                                   | <i>37</i> |
| <i>6.4. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ» .....</i>               | <i>38</i> |
| <i>6.5. Программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ».</i>        | <i>48</i> |
| <i>6.6. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ» .....</i>          | <i>52</i> |
| <b>7. МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МБОУ ДОД «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ».....</b>                                  | <b>54</b> |
| <i>7.1. Выпускник спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должен:</i> | <i>54</i> |
| .....   |           |
| <i>7.2. Выпускник учебно-тренировочного этапа должен:.....</i>                              | <i>54</i> |
| <i>7.3. Выпускник учебно-тренировочного этапа должен:.....</i>                              | <i>54</i> |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>  | <b>55</b> |
| <i>8.1. По программе плавание: .....</i>  | <i>55</i> |
| <i>8.2. По программе греко-римская борьба: .....</i>  | <i>56</i> |
| <i>8.3. По программе гиревой спорт:.....</i>  | <i>57</i> |
| <i>8.4. По программе пауэрлифтинг:.....</i>   | <i>57</i> |
| <i>8.5. По программе тяжелая атлетика: .....</i>  | <i>58</i> |

# **1. ВИЗИТНАЯ КАРТА**

## **1.1. Официальное наименование Учреждения:**

полное: **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»** (далее Учреждение).

сокращенное: **МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец».**

## **1.2. Место нахождения Учреждения:**

169900, Республика Коми, г.Воркута, ул.Димитрова, дом 5.

## **1.3. Организационно-правовая форма:** бюджетное учреждение.

## **1.4. Форма собственности:** муниципальное учреждение.

## **1.5. Вид деятельности:** физкультурно-спортивная.

## **1.6. Организация образовательной деятельности:**

### **1.6.1. Виды спорта, культивируемые в Учреждении:**

- плавание;
- борьба греко-римская;
- гиревой спорт.

**1.6.2. Учреждение осуществляет образовательный процесс в соответствии с утвержденными учебными планами и образовательными программами для каждого этапа подготовки обучающихся:**

### **спортивно-оздоровительный (весь период) и начальной подготовки (1-3 года)**

включает содержательный досуг средствами спорта; систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля;

### **учебно-тренировочный (до 5 лет)**

включает занятия, способствующие повышению уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнению должных норм в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, проведение профилактики вредных привычек и правонарушений;

### **спортивного совершенствования (весь период)**

включает специализированную подготовку обучающихся (перспективных спортсменов) в целях достижения высоких и стабильных результатов, позволяющих успешно выступать в первенствах, и чемпионатах Республики Коми и России, и выполнять нормативные требования;

### **высшего спортивного мастерства (весь период)**

включает занятия, способствующие освоению оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку обучающихся к участию в первенствах, чемпионатах и Кубках России и включению в состав сборной (молодежной) команды России.

1.6.3. Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочный процесс, состоящий из: групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий; работы по индивидуальным планам подготовки; медико-восстановительных (реабилитационных) мероприятий; промежуточной аттестации; участия в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями; инструкторской и судейской практики.

1.6.4. Основанием для зачисления в Учреждение является:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет;
- личное заявление обучающегося с 14 до 18 лет (с отметкой о согласии родителей (законных представителей));
- личное заявление обучающегося старше 18 лет;
- медицинская справка о состоянии здоровья;
- к заявлению прилагаются следующие документы: копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего, фотографии поступающего (3x4) – 2 шт., согласие на обработку персональных данных, согласие на отчисление обучающегося за не посещение занятий без уважительной причины в течении 3-х месяцев.

1.6.5. При приеме Учреждение знакомит обучающихся и их родителей (законных представителей) с условиями зачисления и документами, регламентирующими деятельность Учреждения:

- Уставом Учреждения;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Положением о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся Учреждения;
- Образовательной программой Учреждения;
- И др. локальными актами Учреждения.

1.6.6. Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение:

- плавание - 6 лет;
- борьба греко-римская – 10 лет;
- гиревой спорт - 12 лет;

Допускается минимальный возраст зачисления детей в Учреждение на спортивно-оздоровительный этап подготовки, в плавании – 4 года, в борьбе греко-римской – 7 лет; в гиревом спорте при условии наличия авторской программы по работе с детьми младшего возраста.

1.6.7. Максимальный возраст занимающихся – 18 лет. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства.

1.6.8. Правила приема по этапам обучения:

- **на этап начальной подготовки** принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте;
- **на учебно-тренировочный этап подготовки** зачисляются только здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими контрольно-переводных нормативов и разрядных требований;
- **на этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд Кандидата в Мастера спорта;
- **на этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены выполнившие (подтвердившие) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта Международного класса.

1.6.9. Правила перевода по этапам обучения

- Перевод обучающихся, на следующий этап подготовки осуществляется при условии успешной сдачи промежуточной годовой аттестации.
- Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации прописаны в «Положении о промежуточной аттестации обучающихся Учреждения».

1.6.10. Отчисление обучающихся осуществляется:

- при наличии медицинского заключения, запрещающего занятия данным видом спорта;

- за невыполнение обучающимися своих обязанностей, после соответствующего решения Тренерско-педагогического совета;
- при нарушении Устава Учреждения;
- за непосещение занятий без уважительной причины в течении 3-х месяцев;
- по добровольному желанию обучающегося прекратить обучение в Учреждении;
- по инициативе родителей (законных представителей) на основании письменного заявления.

1.6.11. Прием, перевод и отчисление обучающихся осуществляется приказом директора Учреждения.

1.6.12. Учреждение организует работу с постоянным составом обучающихся круглогодично. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели. Из них 39 недель в условиях Учреждения, и 13 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора или самостоятельной работы по индивидуальным планам обучающихся, выданным тренером-преподавателем, на период активного отдыха.

1.6.13. Деятельность Учреждения оценивается по результатам подготовки спортсменов в соответствующие сборные команды г.Воркуты, Республики Коми и Российской Федерации и их участию в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

1.6.14. Организация образовательного процесса регламентируется программами, учебным планом, режимом учебно-тренировочной работы и расписанием занятий, разрабатываемыми Учреждением на основании нормативных правовых документов.

1.6.15. Учебный план, режим учебно-тренировочной работы, расписание занятий, количество групп, контингент обучающихся Учреждения утверждаются директором ежегодно.

1.6.16. Содержание образовательного процесса определяется исходя из примерных учебных программ по видам спорта, включающих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся, установленные государственным органом управления физической культурой и спортом.

1.6.17. Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивных сооружениях:

- борьба греко-римская:
  - ПБ «Воргашорец», пос. Воргашор;
  - СК «Цементник», пос. Северный 1;

МОУ «СОШ № 39».

- плавание:  
СК «Цементник», пос. Северный 1;  
ПБ «Воргашорец», пос. Воргашор;  
СК «Арктика».
- гиревой спорт:  
с/з «Локомотив», ул.Матвеева, 27а.

### **1.7. Кадровый состав Учреждения:**

1.7.1. В Учреждении работают 13 тренеров-преподавателей на штатной основе и 1 тренер-преподаватель по совместительству. Из них:

- 1 Заслуженный тренер России;
- 7 имеют высшую категорию;
- 2 имеют 1 категорию;
- 4 имеют базовую категорию;
- 10 имеют высшее образование;
- 3 обучается в высшем учебном заведении;
- 1 имеет среднее специальное образование;

1.7.2. Административный аппарат Учреждения состоит из:

- директор Учреждения;
- заместитель директора по УВР;
- 2 заместителя директора;
- 3 инструктора-методиста;
- специалист по кадрам;
- секретарь учебной части.

1.7.3. В штате Учреждения 10 спортсменов-инструкторов:

- 3 Мастера Спорта России;
- 6 кандидатов в мастера спорта.
- 1 – первый спортивный разряд.

1.7.4. В Учреждении сильно развита преемственность поколений – 10 человек, включая директора Учреждения, в прошлом выпускники Учреждения.

### **Уровень спортивной квалификации тренерско-преподавательского состава:**

- 1 Мастер спорта международного класса;
- 4 Мастера спорта СССР и России;
- 5 кандидатов в мастера спорта;
- 1 - первый спортивный разряд.

### **Тренеры-преподаватели имеют почетные звания и награды:**

- 1 человек – Заслуженный тренер России;
- 5 человек – Отличник физической культуры и спорта;
- 1 человек – победитель в номинации «Лучший детский тренер страны»;
- 3 человека – Почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

### **1.8. Образовательный уровень обучающихся в Учреждении:**

1.8.1. В Учреждении по состоянию на 31 мая 2016 года занимается 740 обучающихся.

Из них:

- борьба греко-римская – 175 чел.;
- плавание – 535 чел.;
- гиревой спорт – 30 чел.

1.8.2. Обучающиеся в Учреждении имеют следующий образовательный уровень:

- Мастер спорта России – 7 чел.;
- Кандидат в мастера спорта – 12 чел.;
- Первый разряд – 15 чел.;
- Массовые разряды – 208 чел.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Наименование программы:**

Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: плавание, греко-римская борьба, гиревой спорт (проект).

### **2.2. Нормативная база:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N273;
- Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г.);
- Конституция Российской Федерации;
- Конституция Республики Коми;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Постановление Правительства Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

**2.3. Цель:** создание условий, способствующих развитию и воспитанию детей и юношества, совершенствованию физкультурно - спортивной деятельности Учреждения.

**2.4. Задачи:**

- Повышение доступности качественного дополнительного образования, соответствующего требованиям современного общества;
- Создание необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- Создание необходимых условий для спортивного совершенствования одаренных обучающихся;
- Организация содержательного досуга, повышение уровня творческих способностей, раннее выявление и сопровождение одаренных детей.

**2.5. Срок реализации программы:** 2016 – 2017 учебный год.

### 3. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

#### "ПЛАВАНИЕ"

| <b>Этап подготовки</b> | <b>Год обучения</b> | <b>Возраст для зачисления</b> | <b>Минимальное число учащихся</b> | <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года</b> |
|------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|
| СО                     | Весь период         | 4 -18 лет                     | 15                                | 6                                | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
| НП                     | НП - 1 г.о.         | 6 - 8 лет                     | 15                                | 6                                | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
|                        | НП - 2 г.о.         | 7 - 9 лет                     | 12                                | 9                                | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 юн.разряд                              |
|                        | НП - 3 г.о.         | 8 - 10 лет                    | 12                                | 9                                | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 юн.- 2 юн.разряд                       |
| УТГ                    | УТГ - 1 г.о.        | 9 - 11 лет                    | 10                                | 12                               | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 юн.- 1 юн.разряд                       |
|                        | УТГ - 2 г.о.        | 10 - 12 лет                   | 10                                | 12                               | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 юн.- 3 сп.разряд                       |
|                        | УТГ - 3 г.о.        | 11 - 13 лет                   | -                                 | 18                               | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 сп. - 2 сп. разряд                     |
|                        | УТГ - 4 г.о.        | 12 - 14 лет                   | -                                 | 18                               | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 сп. - 1 сп. разряд                     |
|                        | УТГ - 5 г.о.        | 13 - 15 лет                   | -                                 | 18                               | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 сп.разряд - КМС                        |
| СС                     | До года             | -                             | -                                 | 24                               | Подтверждение КМС   |
|                        | Свыше года          | -                             | -                                 | 28                               | Подтверждение КМС<br>Выполнение МС России   |
| BCM                    | Весь период         | -                             | -                                 | 32                               | Подтверждение МС России   |

**«БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ»**

|     |              |             |    |    |  |
|-----|--------------|-------------|----|----|--|
| СО  | Весь период  | 7 - 18 лет  | 15 | 6  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП                                   |
| НП  | НП - 1 г.о.  | 10 - 12 лет | 15 | 6  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Овладение техникой             |
|     | НП - 2 г.о.  | 11 - 13 лет | 12 | 9  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 юн.разряд       |
|     | НП - 3 г.о.  | 12 - 14 лет | 12 | 9  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 юн.разряд       |
| УТГ | УТГ - 1 г.о. | 13 - 15 лет | 10 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 юн.разряд       |
|     | УТГ - 2 г.о. | 14 - 16 лет | 10 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 сп.разряд       |
|     | УТГ - 3 г.о. | 15 - 17 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 сп.разряд       |
|     | УТГ - 4 г.о. | 16 - 18 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 сп.разряд       |
|     | УТГ - 5 г.о. | 16 - 18 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 сп.разряд - КМС |
| СС  | До года      | -           | -  | 24 | Подтверждение КМС  |
|     | Свыше года   | -           | -  | 28 | Подтверждение КМС<br>Выполнение МС России                            |
| BCM | Весь период  | -           | -  | 32 | Подтверждение МС России  |

## «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

|     |              |             |    |    |   |
|-----|--------------|-------------|----|----|---|
| СО  | Весь период  | 10 - 18 лет | 15 | 6  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП                                      |
| НП  | НП - 1 г.о.  | 12 - 14 лет | 15 | 6  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Овладение техникой                |
|     | НП - 2 г.о.  | 12 - 14 лет | 12 | 9  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 юн.разряд          |
|     | НП - 3 г.о.  | 13 - 15 лет | 12 | 9  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 юн.разряд          |
| УТГ | УТГ - 1 г.о. | 13 - 15 лет | 10 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 юн.разряд          |
|     | УТГ - 2 г.о. | 14 - 16 лет | 10 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 3 сп.разряд          |
|     | УТГ - 3 г.о. | 14 - 16 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 2 сп.разряд          |
|     | УТГ - 4 г.о. | 15 - 18 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 сп.разряд          |
|     | УТГ - 5 г.о. | 15 - 18 лет | -  | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП<br>Выполнение - 1 сп.разряд<br>- КМС |
| СС  | До года      | -           | -  | 24 | Подтверждение КМС   |
|     | Свыше года   | -           | -  | 28 | Подтверждение КМС<br>Выполнение МС России                               |
| BCM | Весь период  | -           | -  | 32 | Подтверждение МС России   |

### Перевод обучающихся по этапам подготовки

- Перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании:
  - для групп СО – представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов (контрольно-переводные нормативы носят контролирующий характер);
  - для групп НП и УТГ – представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов и приказов о присвоении спортивных разрядов;
  - для групп СС и BCM – на основании представленных протоколов выступления на всероссийских и международных соревнованиях, подтверждающих стабильность спортивных

результатов, подтверждение спортивных званий КМС, МС России, МС МК и соответствие требованиям этапов подготовки.

2. Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе (при условии соблюдения возрастных рамок, указанных в «Режиме учебно-тренировочной работы по виду спорта») или переводятся в СО группу. При выполнении требований по спортивной подготовке (выполнение разряда) они могут быть восстановлены на соответствующий этап обучения, с момента выхода приказа о присвоении разряда.

3. Обучающиеся в группах СО и НП, могут сдавать контрольно-переводные нормативы, предусмотренные тем этапом подготовки, на который тренер-преподаватель планирует их перевод.

4. Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе СО или НП не менее одного года.

5. Максимальный возраст учащихся - 18 лет. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу СС и ВСМ.

6. Для одаренных спортсменов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовки и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один два года.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧРЕЖДЕНИЯ

### 4.1. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ»

| Разделы подготовки                     | СО          | НП  |      | УТГ  |       |       |       | СС         | ВСМ         |
|--|-------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------------|-------------|
|  | Весь период | 1   | 2-3  | 1    | 2     | 3     | 4     | Свыше года | Весь период |
| Возраст занимающихся                   | 4-18        | 6-8 | 7-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | 12-14 | -          | -           |
| Количество часов в неделю              | 6           | 6   | 9    | 12   | 12    | 18    | 18    | 28         | 32          |
| Количество тренировок в неделю         | 3           | 3   | 3-6  | 6    | 7-8   | 6-9   | 9-12  | 9-14       | 9-14        |
| в т.ч. на суше                         | -           | -   | -    | 1-2  | 2-3   | 2-3   | 3-4   | 3-4        | 2-4         |
| Физическая подготовка на суше и в воде | 296         | 296 | 438  | 554  | 554   | 850   | 850   | 1320       | 1500        |
| в т.ч.: ОФП                            | 171         | 171 | 200  | 270  | 270   | 321   | 321   | 246        | 246         |
| СФП и СТП                              | 125         | 125 | 238  | 284  | 284   | 529   | 529   | 1074       | 1254        |
| Соревнования и контрольные испытания   | 6           | 6   | 12   | 16   | 16    | 20    | 20    | 60         | 80          |
| Теоретическая подготовка               | 6           | 6   | 12   | 26   | 26    | 20    | 20    | 14         | 14          |
| Инструкторская и судейская практика    | -           | -   | -    | 8    | 8     | 10    | 10    | 10         | 10          |
| Восстановительные мероприятия          | -           | -   | -    | 12   | 12    | 28    | 28    | 42         | 50          |
| Медицинское обследование               | 4           | 4   | 6    | 8    | 8     | 8     | 8     | 10         | 10          |
| Общее количество часов                 | 312         | 312 | 468  | 624  | 624   | 936   | 936   | 1456       | 1664        |

#### 4.2. Программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ»

| Разделы подготовки                  | СО          | НП  |     | УТГ |     |     |     |     | СС      |            | ВСМ         |
|-------------------------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------------|-------------|
|                                     | Весь период | 1   | 2-3 | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | До года | Свыше года | Весь период |
| Теоретическая подготовка            | 12          | 12  | 14  | 21  | 21  | 35  | 35  | 35  | 44      | 56         | 60          |
| Общая физическая подготовка         | 152         | 152 | 172 | 212 | 212 |     | 230 | 230 | 232     | 178        | 178         |
| Специальная физическая подготовка   | 46          | 46  | 78  | 112 | 112 |     | 192 | 192 | 290     | 360        | 380         |
| Технико-тактическая подготовка      | 72          | 72  | 132 | 163 | 163 |     | 259 | 259 | 340     | 410        | 530         |
| Психологическая подготовка          | 10          | 10  | 12  | 20  | 20  |     | 40  | 40  | 60      | 68         | 80          |
| Соревновательная подготовка         | 4           | 4   | 16  | 24  | 24  |     | 54  | 54  | 74      | 90         | 110         |
| Инструкторская и судейская практика | -           | -   | 4   | 6   | 6   |     | 14  | 14  | 28      | 34         | 34          |
| Приемные и переводные испытания     | 12          | 12  | 12  | 14  | 14  | 20  | 20  | 20  | 28      | 28         | 28          |
| Восстановительные мероприятия       | -           | -   | 18  | 40  | 40  | 80  | 80  | 80  | 140     | 220        | 240         |
| Врачебный и медицинский контроль    | 4           | 4   | 10  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12      | 12         | 24          |
| Общее количество часов              | 312         | 312 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248    | 1456       | 1664        |

### 4.3. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

| №<br>п/п | Разделы подготовки                  | Этап спортивно-оздоровительный | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного совершенствования |            |      | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------|------|-------------------------------------|
|          |                                     |                                | 5 г.о.                    | до 1 года                          | свыше года |      |                                     |
| 1        | Общая физическая подготовка         | 218                            | 426                       | 420                                | 420        | 420  | 420                                 |
| 2        | Специальная физическая подготовка   | 34                             | 222                       | 508                                | 690        | 684  | 878                                 |
| 3        | Технико-тактическая подготовка      | 44                             | 224                       | 240                                | 258        | 262  | 258                                 |
| 4        | Теоретическая подготовка            | 4                              | 14                        | 18                                 | 18         | 18   | 38                                  |
| 5        | Контрольно-переводные испытания     | 4                              | 6                         | 8                                  | 8          | 8    | 8                                   |
| 6        | Контрольные соревнования            | 4                              | 14                        | 18                                 | 26         | 28   | 26                                  |
| 7        | Инструкторская и судейская практика | -                              | 8                         | 8                                  | 8          | 8    | 8                                   |
| 8        | Восстановительные мероприятия       | -                              | 14                        | 20                                 | 20         | 20   | 20                                  |
| 9        | Медицинское обследование            | 4                              | 8                         | 8                                  | 8          | 8    | 8                                   |
|          | Общее количество часов              | 312                            | 936                       | 1248                               | 1456       | 1456 | 1664                                |

## **5. ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА УЧРЕЖДЕНИЯ**

### **5.1. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ»**

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Группы СО комплектуются из детей 4-18 лет, имеющих любой уровень плавательной подготовленности. На этап СО зачисляются дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача).

Так же на спортивно - оздоровительный этап может быть переведен учащийся с любого этапа подготовки, не справившийся с контрольно-переводными нормативами или не подтвердивший уровень подготовленности. В случае, если спортсмен занимаясь на этапе СО успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на соответствующий его уровню этап подготовки по решению тренерско-педагогического совета «ДЮСШ «Олимпиец».

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп НП 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином.

На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Цель:** укрепление здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятию плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Категория обучаемых:** 4 – 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерство ФКиС РК.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин               | Количество часов |          |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-------------------------|--|
|          |                                      | Всего            | Теория   | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка          | 171              |          |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.       | СФП и СТП                            | 125              |          |                         |  |
| 3.       | Соревнования и контрольные испытания | 6                |          |                         |  |
| 4.       | Медицинское обследование             | 4                |          |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>312</b>       | <b>6</b> | <b>306</b>              |  |

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 6-10 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых, по результатам контрольно-переводных нормативов, обучающиеся переводятся в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается с 3 до 6 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

### Этап начальной подготовки до 1 года

**Цель:** укрепление здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Категория обучаемых: 6 – 8 лет**

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка).

| №<br>п/п | Наименование дисциплин               | Количество часов |          |                         | Формы<br>контроля |
|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-------------------------|-------------------|
|          |                                      | Всего            | Теория   | Практические<br>занятия |                   |
| 1.       | Общая физическая подготовка          | 171              |          |                         |                   |
| 2.       | СФП и СТП                            | 125              |          |                         |                   |
| 3.       | Соревнования и контрольные испытания | 6                |          |                         |                   |
| 4.       | Медицинское обследование             | 4                |          |                         |                   |
|          | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>312</b>       | <b>6</b> | <b>306</b>              |                   |

### **Этап начальной подготовки выше 1 года**

**Цель:** укрепление здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Категория обучаемых: 7 – 9 лет**

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 2 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка).

| №<br>п/п | Наименование дисциплин               | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля |
|----------|--------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|-------------------|
|          |                                      | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |                   |
| 1.       | Общая физическая подготовка          | 200              |           |                         |                   |
| 2.       | СФП и СТП                            | 238              |           |                         |                   |
| 3.       | Соревнования и контрольные испытания | 12               |           |                         |                   |
| 4.       | Медицинское обследование             | 6                |           |                         |                   |
|          | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>468</b>       | <b>12</b> | <b>456</b>              |                   |

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и разрядных требований.

### **Учебно-тренировочный этап до 2-х лет**

**Цель:** укрепление здоровья, закаливание; совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Категория обучаемых:** 9 – 12 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 2 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин               | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                      | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка          | 270              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.            | СФП и СТП                            | 284              |           |                         |  |
| 3.            | Соревнования и контрольные испытания | 16               |           |                         |  |
| 4.            | Медицинское обследование             | 8                |           |                         |  |
| 5.            | Инструкторская и судейская практика  | 8                |           |                         |  |
| 6.            | Восстановительные мероприятия        | 12               |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>624</b>       | <b>26</b> | <b>598</b>              |  |

## Учебно-тренировочный этап выше 2-х лет

**Цель:** укрепление здоровья, закаливание; совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Категория обучаемых:** 11 – 15 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 3 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин               | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                      | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка          | 321              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.            | СФП и СТП                            | 529              |           |                         |  |
| 3.            | Соревнования и контрольные испытания | 20               |           |                         |  |
| 4.            | Медицинское обследование             | 8                |           |                         |  |
| 5.            | Инструкторская и судейская практика  | 10               |           |                         |  |
| 6.            | Восстановительные мероприятия        | 28               |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>936</b>       | <b>20</b> | <b>916</b>              |  |

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Группы СС формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 - 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

## Этап спортивного совершенствования выше 1 года

**Цель:** укрепление здоровья, закаливание; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей); дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок

и целевой установки на спортивное совершенствование; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 - 2 года, и более

**Вид документа о получении образования:** зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| № п/п         | Наименование дисциплин               | Количество часов |           |                      | Формы контроля   |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|--|
|               |                                      | Всего            | Теория    | Практические занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка          | 246              |           |                      | Контрольные уроки, тестирование, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | СФП и СТП                            | 1074             |           |                      |  |
| 3.            | Соревнования и контрольные испытания | 60               |           |                      |  |
| 4.            | Медицинское обследование             | 10               |           |                      |  |
| 5.            | Инструкторская и судейская практика  | 10               |           |                      |  |
| 6.            | Восстановительные мероприятия        | 42               |           |                      |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>1456</b>      | <b>14</b> | <b>1442</b>          |  |

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Группы ВСМ формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап подготовки, выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа 3 - 5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Цель:** освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** удостоверение Мастера Спорта России.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин               | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                      | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка          | 246              |           |                         | Контрольные уроки, тестирование, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | СФП и СТП                            | 1254             |           |                         |  |
| 3.            | Соревнования и контрольные испытания | 80               |           |                         |  |
| 4.            | Медицинское обследование             | 10               |           |                         |  |
| 5.            | Инструкторская и судейская практика  | 10               |           |                         |  |
| 6.            | Восстановительные мероприятия        | 50               |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                      | <b>1664</b>      | <b>14</b> | <b>1650</b>             |  |

## **5.2. Программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ»**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

На этап СО зачисляются учащиеся, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие допуск врача-педиатра.

Так же на спортивно - оздоровительный этап может быть переведен учащийся с любого этапа подготовки, не справившийся с контрольно-переводными нормативами или не подтвердивший уровень подготовленности. В случае, если спортсмен занимаясь на этапе СО успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на соответствующий его уровню этап подготовки по решению тренерско-педагогического совета «ДЮСШ «Олимпиец».

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

**Цель:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности.

**Категория обучаемых:** 7 – 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин            | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|          |                                   | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка       | 152              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.       | Специальная физическая подготовка | 46               |           |                         |  |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка    | 72               |           |                         |  |
| 4.       | Контрольно-переводные испытания   | 12               |           |                         |  |
| 5.       | Медицинское обследование          | 4                |           |                         |  |
| 6.       | Психологическая подготовка        | 10               |           |                         |  |
| 7.       | Соревновательная подготовка       | 4                |           |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>312</b>       | <b>12</b> | <b>300</b>              |  |

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебные группы комплектуются юношами желающими заниматься греко-римской борьбой, при наличии допуска врача к тренировочным занятиям. В случае, если спортсмен имеет более высокий уровень общефизической и специальной подготовки, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по решению тренерско-педагогического совета «ДЮСШ «Олимпиец» и с разрешения врача.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций.

### **Этап начальной подготовки до 1 года**

**Цель:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности.

**Категория обучаемых:** 10 – 12 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка).

| №<br>п/п | Наименование дисциплин            | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|          |                                   | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка       | 152              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.       | Специальная физическая подготовка | 46               |           |                         |  |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка    | 72               |           |                         |  |
| 4.       | Контрольно-переводные испытания   | 12               |           |                         |  |
| 5.       | Медицинское обследование          | 4                |           |                         |  |
| 6.       | Психологическая подготовка        | 10               |           |                         |  |
| 7.       | Соревновательная подготовка       | 4                |           |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>312</b>       | <b>12</b> | <b>300</b>              |  |

### Этап начальной подготовки свыше 1 года

**Цель:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности; выявление задатков и способностей детей; отбор и комплектование учебных групп.

**Категория обучаемых:** 11 – 14 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 2 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка).

| №<br>п/п | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|          |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка         | 172              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.       | Специальная физическая подготовка   | 78               |           |                         |  |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка      | 132              |           |                         |  |
| 4.       | Контрольно-переводные испытания     | 12               |           |                         |  |
| 5.       | Медицинское обследование            | 10               |           |                         |  |
| 6.       | Психологическая подготовка          | 12               |           |                         |  |
| 7.       | Соревновательная подготовка         | 16               |           |                         |  |
| 8.       | Восстановительные мероприятия       | 18               |           |                         |  |
| 9.       | Инструкторская и судейская практика | 4                |           |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>468</b>       | <b>14</b> | <b>454</b>              |  |

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

В учебно-тренировочных группах задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период учащиеся изучают все тонкости греко-римской борьбы, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами соревновательной деятельности и сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

### **Учебно-тренировочный этап до 2-х лет**

**Цель:** укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники и тактики вида борьбы; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; приобретение соревновательного опыта; приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Категория обучаемых:** 13 – 16 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 2 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка), зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|          |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка         | 212              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.       | Специальная физическая подготовка   | 112              |           |                         |  |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка      | 163              |           |                         |  |
| 4.       | Контрольно-переводные испытания     | 14               |           |                         |  |
| 5.       | Медицинское обследование            | 12               |           |                         |  |
| 6.       | Психологическая подготовка          | 20               |           |                         |  |
| 7.       | Соревновательная подготовка         | 24               |           |                         |  |
| 8.       | Восстановительные мероприятия       | 40               |           |                         |  |
| 9.       | Инструкторская и судейская практика | 6                |           |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>624</b>       | <b>21</b> | <b>603</b>              |  |

## **Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет**

**Цель:** укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; совершенствование техники и тактики спортивной борьбы; создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства; накопление соревновательного опыта; приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Категория обучаемых:** 15 – 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 3 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка), зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| № п/п | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                      | Формы контроля   |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|--|
|       |                                     | Всего            | Теория    | Практические занятия |  |
| 1.    | Общая физическая подготовка         | 230              |           |                      | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.    | Специальная физическая подготовка   | 192              |           |                      |  |
| 3.    | Технико-тактическая подготовка      | 259              |           |                      |  |
| 4.    | Контрольно-переводные испытания     | 20               |           |                      |  |
| 5.    | Медицинское обследование            | 12               |           |                      |  |
| 6.    | Психологическая подготовка          | 40               |           |                      |  |
| 7.    | Соревновательная подготовка         | 54               |           |                      |  |
| 8.    | Восстановительные мероприятия       | 80               |           |                      |  |
| 9.    | Инструкторская и судейская практика | 14               |           |                      |  |
|       | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>936</b>       | <b>35</b> | <b>901</b>           |  |

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

На этапе спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов, для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Коми и России, улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.

Этап спортивного совершенствования формируется из числа спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

### Этап спортивного совершенствования до 1 года

**Цель:** прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; дальнейшее повышение спортивного мастерства; повышение надежности выступлений в соревнованиях; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| № п/п         | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                      | Формы контроля   |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 232              |           |                      | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 290              |           |                      |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 340              |           |                      |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 28               |           |                      |  |
| 5.            | Медицинское обследование            | 12               |           |                      |  |
| 6.            | Психологическая подготовка          | 60               |           |                      |  |
| 7.            | Соревновательная подготовка         | 74               |           |                      |  |
| 8.            | Восстановительные мероприятия       | 140              |           |                      |  |
| 9.            | Инструкторская и судейская практика | 28               |           |                      |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>1248</b>      | <b>44</b> | <b>1204</b>          |  |

### Этап спортивного совершенствования выше 1 года

**Цель:** прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; дальнейшее повышение спортивного мастерства; повышение надежности выступлений в соревнованиях; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 178              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 360              |           |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 410              |           |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 28               |           |                         |  |
| 5.            | Медицинское обследование            | 12               |           |                         |  |
| 6.            | Психологическая подготовка          | 68               |           |                         |  |
| 7.            | Соревновательная подготовка         | 90               |           |                         |  |
| 8.            | Восстановительные мероприятия       | 220              |           |                         |  |
| 9.            | Инструкторская и судейская практика | 34               |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>1456</b>      | <b>56</b> | <b>1400</b>             |  |

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап высшего спортивного мастерства (BCM) формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта или мастера спорта международного класса.

**Цель:** прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; дальнейшее повышение спортивного мастерства; повышение надежности выступлений в соревнованиях; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** удостоверение Мастера Спорта России.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 178              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 380              |           |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 530              |           |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 28               |           |                         |  |
| 5.            | Медицинское обследование            | 24               |           |                         |  |
| 6.            | Психологическая подготовка          | 80               |           |                         |  |
| 7.            | Соревновательная подготовка         | 110              |           |                         |  |
| 8.            | Восстановительные мероприятия       | 240              |           |                         |  |
| 9.            | Инструкторская и судейская практика | 34               |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>1664</b>      | <b>60</b> | <b>1604</b>             |  |

### **5.3. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

В группы СО зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения должно быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

**Цель:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и закаливание; всестороннее физическое развитие детей и подростков; овладение основами техники гиревого спорта; формирование интереса к гиревому спорту; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; приобретение начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера.

**Категория обучаемых:** 10 – 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |          |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория   | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 218              |          |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 34               |          |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 44               |          |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 4                |          |                         |  |
| 5.            | Контрольные соревнования            | 4                |          |                         |  |
| 6.            | Инструкторская и судейская практика | -                |          |                         |  |
| 7.            | Восстановительные мероприятия       | -                |          |                         |  |
| 8.            | Медицинское обследование            | 4                |          |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>312</b>       | <b>4</b> | <b>308</b>              |  |

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 – 5 лет.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

### **Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет**

**Цель:** дальнейшее укрепление здоровья; повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование техники движений, используемых в гиревом спорте; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

**Категория обучаемых:** 14 – 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 3 года

**Вид документа о получении образования:** приказы о присвоении массовых разрядов (выписка); зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 426              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 222              |           |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 224              |           |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 6                |           |                         |  |
| 5.            | Контрольные соревнования            | 14               |           |                         |  |
| 6.            | Инструкторская и судейская практика | 8                |           |                         |  |
| 7.            | Восстановительные мероприятия       | 14               |           |                         |  |
| 8.            | Медицинское обследование            | 8                |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>936</b>       | <b>14</b> | <b>922</b>              |  |

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **Этап спортивного совершенствования до 1 года**

Группы спортивного совершенствования мастерства формируются на основе отбора из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний и выполнивших I спортивный разряд в двоеборье (упражнения «толчок» и «рывок») или в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу».

Основными критериями оценки занимающихся в СС является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

**Цель:** дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование техники гиревика; повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 420              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 508              |           |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 240              |           |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 8                |           |                         |  |
| 5.            | Контрольные соревнования            | 18               |           |                         |  |
| 6.            | Инструкторская и судейская практика | 8                |           |                         |  |
| 7.            | Восстановительные мероприятия       | 20               |           |                         |  |
| 8.            | Медицинское обследование            | 8                |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>1248</b>      | <b>18</b> | <b>1230</b>             |  |

## Этап спортивного совершенствования выше 1 года

**Цель:** дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование техники гиревика; повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** 1 год

**Вид документа о получении образования:** зачетная классификационная книжка Министерства ФКиС РК.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|----------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|          |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.       | Общая физическая подготовка         | 420              |           |                         | Контрольные<br>уроки,<br>соревнования,<br>промежуточная<br>аттестация. |
| 2.       | Специальная физическая подготовка   | 690              |           |                         |  |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка      | 258              |           |                         |  |
| 4.       | Контрольно-переводные испытания     | 8                |           |                         |  |
| 5.       | Контрольные соревнования            | 26               |           |                         |  |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика | 8                |           |                         |  |
| 7.       | Восстановительные мероприятия       | 20               |           |                         |  |
| 8.       | Медицинское обследование            | 8                |           |                         |  |
|          | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>1456</b>      | <b>18</b> | <b>1438</b>             |  |

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Этап высшего спортивного мастерства (BCM) формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта или мастера спорта международного класса.

**Цель:** дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники гиревика; повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности; повышение соревновательного опыта; совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

**Категория обучаемых:** без предъявления требований

**Форма обучения:** очная

**Продолжительность обучения:** весь период

**Вид документа о получении образования:** удостоверение мастера спорта России.

| №<br>п/п      | Наименование дисциплин              | Количество часов |           |                         | Формы<br>контроля  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------|--|
|               |                                     | Всего            | Теория    | Практические<br>занятия |  |
| 1.            | Общая физическая подготовка         | 420              |           |                         | Контрольные уроки, соревнования, промежуточная аттестация. |
| 2.            | Специальная физическая подготовка   | 878              |           |                         |  |
| 3.            | Технико-тактическая подготовка      | 258              |           |                         |  |
| 4.            | Контрольно-переводные испытания     | 8                |           |                         |  |
| 5.            | Контрольные соревнования            | 26               |           |                         |  |
| 6.            | Инструкторская и судейская практика | 8                |           |                         |  |
| 7.            | Восстановительные мероприятия       | 20               |           |                         |  |
| 8.            | Медицинское обследование            | 8                |           |                         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                     | <b>1664</b>      | <b>38</b> | <b>1626</b>             |  |

## **5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

Рабочие программы в МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец» разработаны на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по видам спорта:

- ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА;
- ПЛАВАНИЕ;
- ГИРЕВОЙ СПОРТ;

выпущенных издательством Советский спорт, в 2008, 2004, 2010 г.г. соответственно.

В МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец» на 2016 – 2017 учебный год утверждены следующие рабочие программы по видам спорта:

- рабочая программа по плаванию этап спортивно-оздоровительный (приложение № 1);
- рабочая программа по плаванию этап начальной подготовки (приложение № 2);
- рабочая программа по плаванию учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения (приложение № 3);
- рабочая программа по плаванию учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения (приложение № 4);
- рабочая программа по плаванию этап спортивного совершенствования (приложение № 5);
- рабочая программа по плаванию этап высшего спортивного мастерства (приложение № 6);
- рабочая программа по греко-римской борьбе этап спортивно-оздоровительный (приложение № 7);
- рабочая программа по греко-римской борьбе этап начальной подготовки (приложение № 8);

- рабочая программа по греко-римской борьбе учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения (приложение № 9);
- рабочая программа по греко-римской борьбе учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения (приложение № 10);
- рабочая программа по греко-римской борьбе этап спортивного совершенствования (приложение № 11);
- рабочая программа по греко-римской борьбе этап высшего спортивного мастерства (приложение № 12);
- рабочая программа по гиревому спорту этап спортивно-оздоровительный (приложение № 13);
- рабочая программа по гиревому спорту учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения (приложение № 16);
- рабочая программа по гиревому спорту этап спортивного совершенствования (приложение № 17);
- рабочая программа по гиревому спорту этап высшего спортивного мастерства (приложение № 18).

## **6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная аттестация обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец» проводится с целью обеспечения освоения образовательной программы тренерами-преподавателями Учреждения, повышения их ответственности за качество образования на этапах подготовки.

Аттестация подразделяется на текущую и годовую.

### **6.2. Содержание и порядок проведения текущей аттестации**

- текущая аттестация носит контролирующий характер, уровня физического развития обучающихся;
- результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс;
- текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть);
- форма и сроки текущей аттестации определяются тренером-преподавателем самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь);
- оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

## **6.2. Содержание и порядок проведения годовой аттестации**

- годовая аттестация является обязательной для всех обучающихся;
- годовая аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки с учетом выполнения разрядных требований ЕВСК;
- формы годовой аттестации:
  - ✓ в процессе учебно-тренировочных занятий;
  - ✓ в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп тренера-преподавателя;
  - ✓ в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных тренеров-преподавателей.
- форма годовой аттестации выбирается тренером-преподавателем;
- сроки проведения годовой аттестации (апрель-май);
- точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи;
- приказом директора Учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выполнение разрядных нормативов оценивается по результатам соревнований;
- обучающиеся не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки;
- обучающимся, при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем тренер-преподаватель должен заблаговременно уведомить учебную часть Учреждения;
- обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи годовой аттестации;
- по итогам текущей аттестации тренерско-педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

## **6.3. Перевод обучающихся по этапам подготовки**

- перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании:
  - ✓ для групп СО – представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов (контрольно-переводные нормативы носят контролирующий характер);
  - ✓ для групп НП и УТГ – представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов и приказов о присвоении спортивных разрядов;
  - ✓ для групп СС и ВСМ – на основании представленных протоколов выступления на всероссийских и международных соревнованиях, подтверждающих стабильность

спортивных результатов, подтверждение спортивных званий КМС, МС России, МС МК и соответствие требованиям этапов подготовки.

- обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе (при условии соблюдения возрастных рамок, указанных в «Режиме учебно-тренировочной работы по виду спорта») или переводятся в СО группу. При улучшении результатов они могут быть восстановлены на соответствующий этап обучения;
- Обучающиеся в группах СО и НП, могут сдавать контрольно-переводные нормативы, предусмотренные тем этапом подготовки, на который тренер-преподаватель планирует их перевод;
- Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе СО или НП не менее одного года.

#### **6.4. Программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ»**

##### **Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

| Контрольные упражнения   | Мальчики   | Девочки  |
|--|--|--|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                     |  |  |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,8 – 5 баллов<br>3,4 – 4 балла<br>3,0 – 3 балла<br>2,6 – 2 балла<br>менее 2,5 – не зачет      | 3,3 – 5 баллов<br>2,9 – 4 балла<br>2,5 – 3 балла<br>2,1 – 2 балла      мене<br>2,0 – не зачет                    |
| Наклон вперед стоя на возвышении                                       | +  | +  |
| Выкрут прямых рук вперед-назад   | +  | +  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с  | 10,0 – 5 баллов<br>11,0 – 4 балла<br>12,0 – 3 балла<br>13,0 – 2 балла<br>более 15,0 – не зачет | 10,5 – 5 баллов<br>11,5 – 4 балла<br>12,5 – 3 балла<br>13,5 – 2 балла      боле<br>15,5 – не зачет               |
| <b>Плавательная подготовка</b>   |  |  |
| Проплытие дистанций:<br>25 м на спине<br>вольный стиль<br>25 м дельфин | 25 м<br>25 м брасс   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта:<br>5 баллов<br>3 балла<br>1 балл                         |
| Проплытие дистанции:<br>любым способом                                 | 100 м  | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br>5 баллов<br>4 балла<br>2 балла<br>незачет |
| Интегральная экспертная оценка   |  | Сумма баллов   |

**Примечания:**

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов и один +.
3. Нормативы на данном этапе подготовки носят контролирующий характер.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

| Контрольные упражнения   | Мальчики   | Девочки  |
|--|--|--|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                     |  |  |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,8 – 5 баллов<br>3,4 – 4 балла<br>3,0 – 3 балла<br>2,6 – 2 балла<br>менее 2,5 – не зачет      | 3,3 – 5 баллов<br>2,9 – 4 балла<br>2,5 – 3 балла<br>2,1 – 2 балла<br>менее 2,0 – не зачет            |
| Наклон вперед стоя на возвышении                                       | +  | +  |
| Выкрут прямых рук вперед-назад   | +  | +  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с  | 10,0 – 5 баллов<br>11,0 – 4 балла<br>12,0 – 3 балла<br>13,0 – 2 балла<br>более 15,0 – не зачет | 10,5 – 5 баллов<br>11,5 – 4 балла<br>12,5 – 3 балла<br>13,5 – 2 балла<br>15,5 – не зачет             |
| <b>Плавательная подготовка</b>   |  |  |
| Проплытие дистанций:<br>25 м на спине<br>вольный стиль<br>25 м дельфин | 25 м<br>25 м брасс   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта:<br>5 баллов<br>3 балла<br>1 балл             |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание                           | 100 м  | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br>4 балла<br>2 балла<br>незачет |
| Интегральная экспертная оценка   | Сумма баллов   |  |

**Примечания:**

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов и один +.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП – 2 г.о.

## Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения

| Контрольные упражнения   | Мальчики  | Девочки   |
|--|---|---|
| Общая физическая подготовка  |   |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 4,0 – 5 баллов<br>3,6 – 4 балла<br>3,2 – 3 балла<br>2,8 – 2 балла<br>менее 2,6 – не зачет     | 3,5 – 5 баллов<br>3,1 – 4 балла<br>2,7 – 3 балла<br>2,3 – 2 балла      менее<br>2,2 – не зачет  |
| Наклон вперед стоя на возвышении   | +   | +   |
| Челночный бег 3 х 10 м; с  | 9,5 – 5 баллов<br>10,5 – 4 балла<br>11,5 – 3 балла<br>12,5 – 2 балла<br>более 14,5 – не зачет | 10,0 – 5 баллов<br>11,0 – 4 балла<br>12,0 – 3 балла<br>13,0 – 2 балла      более<br>15,0 – не зачет                                       |
| Плавательная подготовка  |   |   |
| Проплытие дистанций:<br><br>50 м на спине<br>вольный стиль<br>50 м дельфин | 50 м<br>50 м брасс  | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:<br><br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл<br>незачет  |
| Проплытие дистанции:<br><br>комплексное плавание                           | 100 м   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br><br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл<br>незачет |
| Проплытие дистанции:<br><br>любым способом                                 | 200 м   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br><br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл<br>незачет |
| Интегральная экспертная оценка   | Сумма баллов  |   |

Примечания:

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 32 балла.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП – 3 г.о.

## **Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

| Контрольные упражнения                       | Мальчики  | Девочки   |
|--|---|---|
| <b>Общая физическая подготовка</b>           |   |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м                | 4,0 – 5 баллов<br>3,6 – 4 балла<br>3,2 – 3 балла<br>2,8 – 2 балла<br>менее 2,6 – не зачет     | 3,5 – 5 баллов<br>3,1 – 4 балла<br>2,7 – 3 балла<br>2,3 – 2 балла      менее<br>2,2 – не зачет  |
| Наклон вперед стоя на возвышении             | +   | +   |
| Челночный бег 3 х 10 м; с                    | 9,5 – 5 баллов<br>10,5 – 4 балла<br>11,5 – 3 балла<br>12,5 – 2 балла<br>более 14,5 – не зачет | 10,0 – 5 баллов<br>11,0 – 4 балла<br>12,0 – 3 балла<br>13,0 – 2 балла      более<br>15,0 – не зачет   |
| <b>Плавательная подготовка</b>               |   |   |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание | 200 м   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл                      незачет |
| Проплытие дистанции:<br>любым способом       | 400 м   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл                      незачет |
| Интегральная экспертная оценка               | Сумма баллов  |   |

Примечания:

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 16 баллов.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 1 г.о.

## Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

| Контрольные упражнения  | Мальчики  | Девочки   |
|---|---|---|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                            |   |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м                                 | 4,5 – 5 баллов<br>4,1 – 4 балла<br>3,7 – 3 балла<br>3,3 – 2 балла<br>менее 3,0 – не зачет     | 4,0 – 5 баллов<br>3,6 – 4 балла<br>3,2 – 3 балла<br>2,8 – 2 балла<br>менее 2,5 – не зачет   |
| Прыжок в длину с места; см                                    | 155 – 5 баллов<br>150 – 4 балла<br>145 – 3 балла<br>140 – 2 балла<br>менее 135 – не зачет     | 140 – 5 баллов<br>135 – 4 балла<br>130 – 3 балла<br>125 – 2 балла<br>менее 120 – не зачет   |
| Челночный бег 3 х 10 м; с                                     | 9,3 – 5 баллов<br>10,3 – 4 балла<br>11,3 – 3 балла<br>12,3 – 2 балла<br>более 14,3 – не зачет | 9,8 – 5 баллов<br>10,8 – 4 балла<br>11,8 – 3 балла<br>12,8 – 2 балла<br>более 14,8 – не зачет   |
| Подтягивание на перекладине (мальчики); раз<br>(девочки); раз | Отжимания<br><br>2 – 5 баллов<br>1 – 4 балла<br>0 – не зачет                                  | 6 – 5 баллов<br>5 – 4 балла<br>4 – 3 балла<br>3 – 2 балла<br>менее 3 – не зачет   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                      |   |   |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                             | +   | +   |
| Выкрутут рук; см  | 60 – 5 баллов<br>65 – 4 балла<br>70 – 3 балла<br>75 – 2 балла<br>более 80 – не зачет          | 60 – 5 баллов<br>65 – 4 балла<br>70 – 3 балла<br>75 – 2 балла<br>более 80 – не зачет  |
| <b>Плавательная подготовка</b>                                |   |   |
| Длина скольжения; м   | 7 – 5 баллов<br>6 – 4 балла<br>5 – 3 балла<br>4 – 2 балла<br>менее 3 – не зачет               | 8 – 5 баллов<br>7 – 4 балла<br>6 – 3 балла<br>5 – 2 балла<br>менее 4 – не зачет   |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание                  | 200 м   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:<br><br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл<br>незачет  |
| Проплытие дистанции:<br>стиль                                 | 800 м вольный   | Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов:<br><br>5 баллов<br>4 балла<br>3 балла<br>2 балла<br>1 балл<br>незачет |
| Интегральная экспертная оценка                                | Сумма баллов  |   |

**Примечания:**

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 32 балла.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 2 г.о.

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения**

| Контрольные упражнения  | Мальчики  | Девочки   |
|---|---|---|
| Общая физическая подготовка   |   |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м   | 5,3 – 5 баллов<br>4,9 – 4 балла<br>4,5 – 3 балла<br>4,1 – 2 балла<br>менее 4,0 – не зачет     | 4,8 – 5 баллов<br>3,4 – 4 балла<br>2,8 – 3 балла<br>2,4 – 2 балла<br>менее 2,0 – не зачет     |
| Прыжок в длину с места; см  | 170 – 5 баллов<br>165 – 4 балла<br>160 – 3 балла<br>155 – 2 балла<br>менее 150 – не зачет     | 155 – 5 баллов<br>150 – 4 балла<br>145 – 3 балла<br>140 – 2 балла<br>менее 135 – не зачет     |
| Челночный бег 3 х 10 м; с   | 9,1 – 5 баллов<br>10,1 – 4 балла<br>11,1 – 3 балла<br>12,1 – 2 балла<br>более 14,1 – не зачет | 9,6 – 5 баллов<br>10,6 – 4 балла<br>11,6 – 3 балла<br>12,6 – 2 балла<br>более 14,6 – не зачет |
| Подтягивание на перекладине (мальчики); раз<br>Отжимания (девочки); раз | 4 – 5 баллов<br>3 – 4 балла<br>2 – 3 балла<br>1 – 2 балла<br>0 – не зачет                     | 10 – 5 баллов<br>9 – 4 балла<br>8 – 3 балла<br>7 – 2 балла<br>менее 6 – не зачет              |
| Специальная физическая подготовка                                       |   |   |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                                       | +   | +   |
| Выкрут рук; см  | 50 – 5 баллов<br>55 – 4 балла<br>60 – 3 балла<br>65 – 2 балла<br>более 70 – не зачет          | 50 – 5 баллов<br>55 – 4 балла<br>60 – 3 балла<br>65 – 2 балла<br>более 70 – не зачет          |
| Плавательная подготовка   |   |   |

|  |              |   |   |
|--|--------------|---|---|
| Длина скольжения; м                          |              | 8 – 5 баллов<br>7 – 4 балла<br>6 – 3 балла<br>5 – 2 балла<br>менее 4 – не зачет                               | 9 – 5 баллов<br>8 – 4 балла<br>7 – 3 балла<br>6 – 2 балла<br>менее 5 – не зачет                               |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание | 200 м        | 3.08.0 – 5 баллов<br>3.13.0 – 4 балла<br>3.18.0 – 3 балла<br>3.23.0 – 2 балла<br>более 3.30.0 – не зачет      | 3.35.0 – 5 баллов<br>3.40.0 – 4 балла<br>3.45.0 – 3 балла<br>3.50.0 – 2 балла<br>более 3.55.0 – не зачет      |
| Проплытие дистанции:<br>вольный стиль        | 800 м        | 13.50.0 – 5 баллов<br>14.00.0 – 4 балла<br>14.10.0 – 3 балла<br>14.20.0 – 2 балла<br>более 14.30.0 – не зачет | 14.50.0 – 5 баллов<br>15.00.0 – 4 балла<br>15.10.0 – 3 балла<br>15.20.0 – 2 балла<br>более 15.30.0 – не зачет |
| Интегральная экспертная оценка               | Сумма баллов |   |   |

Примечания:

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 32 балла.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 3 г.о.

### **Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения**

| Контрольные упражнения        | Мальчики   | Девочки   |
|-------------------------------|--|---|
| Общая физическая подготовка   |  |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 7,5 – 5 баллов<br>7,1 – 4 балла<br>6,7 – 3 балла<br>6,3 – 2 балла<br>менее 6,0 – не зачет    | 6,0 – 5 баллов<br>5,6 – 4 балла<br>5,2 – 3 балла<br>4,8 – 2 балла<br>менее 4,4 – не зачет     |
| Прыжок в длину с места; см    | 190 – 5 баллов<br>185 – 4 балла<br>180 – 3 балла<br>175 – 2 балла<br>менее 170 – не зачет    | 170 – 5 баллов<br>165 – 4 балла<br>160 – 3 балла<br>155 – 2 балла<br>менее 150 – не зачет     |
| Челночный бег 3 x 10 м; с     | 8,8 – 5 баллов<br>9,8 – 4 балла<br>10,8 – 3 балла<br>11,8 – 2 балла<br>более 12,8 – не зачет | 9,4 – 5 баллов<br>10,4 – 4 балла<br>11,4 – 3 балла<br>12,4 – 2 балла<br>более 13,4 – не зачет |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Подтягивание на перекладине (мальчики); раз<br>Отжимания (девочки); раз | 6 – 5 баллов<br>5 – 4 балла<br>4 – 3 балла<br>3 – 2 балла<br>менее 3 – не зачет      | 12 – 5 баллов<br>11 – 4 балла<br>10 – 3 балла<br>9 – 2 балла<br>менее 9 – не зачет                            |   |
| Специальная физическая подготовка                                       |  |   |   |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                                       | +  | +   |   |
| Выкрут рук; см  | 45 – 5 баллов<br>50 – 4 балла<br>55 – 3 балла<br>60 – 2 балла<br>более 65 – не зачет | 40 – 5 баллов<br>45 – 4 балла<br>50 – 3 балла<br>55 – 2 балла<br>более 60 – не зачет                          |   |
| Плавательная подготовка   |  |   |   |
| Длина скольжения; м   | 9 – 5 баллов<br>8 – 4 балла<br>7 – 3 балла<br>6 – 2 балла<br>менее 5 – не зачет      | 10 – 5 баллов<br>9 – 4 балла<br>8 – 3 балла<br>7 – 2 балла<br>менее 6 – не зачет                              |   |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание                            | 200 м  | 2.42.0 – 5 баллов<br>2.47.0 – 4 балла<br>2.52.0 – 3 балла<br>2.57.0 – 2 балла<br>более 3.02.0 – не зачет      | 3.06.0 – 5 баллов<br>3.11.0 – 4 балла<br>3.16.0 – 3 балла<br>3.21.0 – 2 балла<br>более 3.26.0 – не зачет      |
| Проплытие дистанции:<br>вольный стиль                                   | 800 м  | 12.47.0 – 5 баллов<br>12.57.0 – 4 балла<br>13.07.0 – 3 балла<br>13.17.0 – 2 балла<br>более 13.27.0 – не зачет | 13.50.0 – 5 баллов<br>14.00.0 – 4 балла<br>14.10.0 – 3 балла<br>14.20.0 – 2 балла<br>более 14.30.0 – не зачет |
| Интегральная экспертная оценка  | Сумма баллов   |   |   |

Примечания:

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 32 балла.
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 4 г.о.

## Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

| Контрольные упражнения  | Мальчики   | Девочки   |   |
|---|--|---|---|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                            |  |   |   |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м                                 | 9,0 – 5 баллов<br>8,6 – 4 балла<br>8,2 – 3 балла<br>7,8 – 2 балла<br>менее 7,4 – не зачет    | 7,0 – 5 баллов<br>6,6 – 4 балла<br>6,2 – 3 балла<br>5,8 – 2 балла<br>менее 5,4 – не зачет                     |   |
| Прыжок в длину с места; см                                    | 195 – 5 баллов<br>190 – 4 балла<br>185 – 3 балла<br>180 – 2 балла<br>менее 175 – не зачет    | 180 – 5 баллов<br>175 – 4 балла<br>170 – 3 балла<br>165 – 2 балла<br>менее 160 – не зачет                     |   |
| Челночный бег 3 х 10 м; с                                     | 8,5 – 5 баллов<br>9,5 – 4 балла<br>10,5 – 3 балла<br>11,5 – 2 балла<br>более 12,5 – не зачет | 9,2 – 5 баллов<br>10,2 – 4 балла<br>11,2 – 3 балла<br>12,2 – 2 балла<br>более 13,2 – не зачет                 |   |
| Подтягивание на перекладине (мальчики); раз<br>(девочки); раз | Отжимания  | 8 – 5 баллов<br>7 – 4 балла<br>6 – 3 балла<br>5 – 2 балла<br>менее 4 – не зачет                               | 15 – 5 баллов<br>14 – 4 балла<br>13 – 3 балла<br>12 – 2 балла<br>менее 11 – не зачет                          |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                      |  |   |   |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                             | +  | +   |   |
| Выкрутут рук; см  | 40 – 5 баллов<br>45 – 4 балла<br>50 – 3 балла<br>55 – 2 балла<br>более 60 – не зачет         | 35 – 5 баллов<br>40 – 4 балла<br>45 – 3 балла<br>50 – 2 балла<br>более 55 – не зачет                          |   |
| <b>Плавательная подготовка</b>                                |  |   |   |
| Длина скольжения; м   | 10 – 5 баллов<br>9 – 4 балла<br>8 – 3 балла<br>7 – 2 балла<br>менее 6 – не зачет             | 11 – 5 баллов<br>10 – 4 балла<br>9 – 3 балла<br>8 – 2 балла<br>менее 7 – не зачет                             |   |
| Проплытие дистанции:<br>комплексное плавание                  | 200 м  | 2.30.0 – 5 баллов<br>2.35.0 – 4 балла<br>2.40.0 – 3 балла<br>2.45.0 – 2 балла<br>более 2.50.0 – не зачет      | 2.47.0 – 5 баллов<br>2.52.0 – 4 балла<br>2.57.0 – 3 балла<br>3.02.0 – 2 балла<br>более 3.07.0 – не зачет      |
| Проплытие дистанции:<br>стиль                                 | 800 м вольный  | 11.00.0 – 5 баллов<br>11.10.0 – 4 балла<br>11.20.0 – 3 балла<br>11.30.0 – 2 балла<br>более 11.40.0 – не зачет | 12.08.0 – 5 баллов<br>12.18.0 – 4 балла<br>12.28.0 – 3 балла<br>12.38.0 – 2 балла<br>более 12.48.0 – не зачет |
| Интегральная экспертная оценка                                | Сумма баллов   |   |   |

Примечания:

1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 32 балла.

3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 5 г.о.

**Контрольные нормативы для перевода учащихся на этапе  
спортивного совершенствования**

| Контрольные упражнения                                      | Годы |     |
|---|------|-----|
|   | 1-й  | 2-й |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                          |      |     |
| Прыжок в длину с места; см                                  | 155  | 170 |
| Подтягивание на перекладине, раз                            |      | 4   |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5  | 5,3 |
| Челночный бег 3 x 10 м; с                                   | 9,3  | 9,1 |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>                    |      |     |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                           | +    | +   |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см           | 60   | 50  |
| Спортивный разряд на избранной дистанции                    | кмс  | кмс |

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

**Этап высшего спортивного мастерства**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе ВСМ являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.



| Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-3 года обучения |  |                                     |      |     |      |      |          |      |     |      |      |          |      |     |      |      |
|--|--|-------------------------------------|------|-----|------|------|----------|------|-----|------|------|----------|------|-----|------|------|
| №<br>№<br>п/п  | Контрольные<br>упражнения<br>и единицы измерения                         | Весовые категории и оценка в баллах |      |     |      |      |          |      |     |      |      |          |      |     |      |      |
|  |  | 29-47 кг                            |      |     |      |      | 48-72 кг |      |     |      |      | св.73 кг |      |     |      |      |
|  |  | 1                                   | 2    | 3   | 4    | 5    | 1        | 2    | 3   | 4    | 5    | 1        | 2    | 3   | 4    | 5    |
| 1  | Бег на 30 м (с)  | 5,4                                 | 5,3  | 5,2 | 5,1  | 5    | 5,4      | 5,3  | 5,2 | 5,1  | 5    | 5,8      | 5,7  | 5,6 | 5,5  | 5,4  |
| 2  | Подтягивание на перекладине (кол.раз)                                    | 4                                   | 6    | 8   | 10   | 12   | 4        | 6    | 8   | 10   | 12   | 2        | 4    | 6   | 8    | 10   |
| 3  | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)                                      | 30                                  | 35   | 40  | 45   | 50   | 30       | 35   | 40  | 45   | 50   | 15       | 20   | 25  | 30   | 35   |
| 4  | Приседание с партнером равного веса (кол.раз)                            | 4                                   | 5    | 6   | 7    | 8    | 6        | 7    | 8   | 9    | 10   | 1        | 2    | 3   | 4    | 5    |
| 5  | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 5                                   | 6    | 7   | 8    | 9    | 4        | 5    | 6   | 7    | 8    | 1        | 2    | 3   | 4    | 5    |
| 6  | Прыжок в длину с места (см)  | 150                                 | 160  | 170 | 180  | 190  | 150      | 160  | 170 | 180  | 190  | 150      | 160  | 170 | 180  | 190  |
| 7  | Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы (м)                     | 3,5                                 | 4    | 4,5 | 5    | 5,5  | 5        | 5,5  | 6   | 6,5  | 7    | 5,5      | 6    | 6,5 | 7    | 7,5  |
| 8  | Челночный бег 3Х10 м с хода (с)  | 7,5                                 | 7,4  | 7,3 | 7,2  | 7,1  | 7,6      | 7,5  | 7,4 | 7,3  | 7,2  | 7,8      | 7,7  | 7,6 | 7,5  | 7,4  |
| 9  | 10 кувыроков вперед (с)  | 18,8                                | 18,4 | 18  | 17,6 | 17,2 | 18,8     | 18,4 | 18  | 17,6 | 17,2 | 18,8     | 18,4 | 18  | 17,6 | 17,2 |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов для НП - 2 г.о.; 36 баллов для НП - 3 г.о.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП - 3 г.о. и УТГ - 1 г.о.

| Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения |  |                                     |      |      |      |      |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |
|--|--|-------------------------------------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|
| №<br>№<br>п/п  | Контрольные<br>упражнения<br>и единицы измерения   | Весовые категории и оценка в баллах |      |      |      |      |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |
|  |  | 29-47 кг                            |      |      |      |      | 48-72 кг |      |      |      |      | св.73 кг |      |      |      |      |
|  |  | 1                                   | 2    | 3    | 4    | 5    | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 1  | Бег на 30 м (с)  | 5,2                                 | 5,1  | 5    | 4,9  | 4,8  | 5,2      | 5,1  | 5    | 4,9  | 4,8  | 5,6      | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,2  |
| 2  | Подтягивание на перекладине (кол.раз)  | 6                                   | 8    | 10   | 12   | 14   | 6        | 8    | 10   | 12   | 14   | 4        | 6    | 8    | 10   | 12   |
| 3  | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)  | 40                                  | 45   | 50   | 55   | 60   | 40       | 45   | 50   | 55   | 60   | 20       | 25   | 30   | 35   | 40   |
| 4  | Прыжок в длину с места (см)  | 160                                 | 170  | 180  | 190  | 200  | 160      | 170  | 180  | 190  | 200  | 160      | 170  | 180  | 190  | 200  |
| 5  | Челночный бег 3Х10 м с хода (с)  | 7,3                                 | 7,2  | 7,1  | 7    | 6,9  | 7,2      | 7,1  | 7    | 6,9  | 6,8  | 7,6      | 7,5  | 7,4  | 7,3  | 7,2  |
| 6  | 10 кувыроков вперед (с)  | 18,5                                | 18   | 17,5 | 17   | 16,5 | 18,5     | 18   | 17,5 | 17   | 16,5 | 18,8     | 18,3 | 17,8 | 17,3 | 16,8 |
| 7  | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 13,5                                | 13   | 12,5 | 12   | 11,5 | 13,8     | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 14,2     | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 |
| 8  | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)  | 18                                  | 17,5 | 17   | 16,5 | 16   | 18       | 17,5 | 17   | 16,5 | 16   | 18,5     | 18   | 17,5 | 17   | 16,5 |
| 9  | Перевороты на мосту: 10 раз (с)  | 28                                  | 26   | 24   | 22   | 20   | 30       | 28   | 26   | 24   | 22   | 31       | 29   | 27   | 25   | 23   |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов для УТГ - 1 г.о.; 36 баллов для УТГ - 2 г.о.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 2 и 3 г.о.

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 3 - 5 года обучения**

| №<br>№<br>п/п | Контрольные<br>упражнения<br>и единицы измерения  | Весовые категории и оценка в баллах |      |      |      |      |          |      |      |      |      |          |      |      |      |      |
|---------------|---|-------------------------------------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|
|               |   | 42-49 кг                            |      |      |      |      | 50-75 кг |      |      |      |      | св.76 кг |      |      |      |      |
|               |   | 1                                   | 2    | 3    | 4    | 5    | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 1             | Бег на 30 м (с)   | 5,1                                 | 5    | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 5,1      | 5    | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 5,5      | 5,4  | 5,3  | 5,2  | 5,1  |
| 2             | Подтягивание на перекладине (кол.раз)   | 9                                   | 11   | 13   | 15   | 17   | 9        | 11   | 13   | 15   | 17   | 5        | 7    | 9    | 11   | 13   |
| 3             | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)   | 45                                  | 50   | 55   | 60   | 65   | 45       | 50   | 55   | 60   | 65   | 30       | 35   | 40   | 45   | 50   |
| 4             | Прыжок в длину с места (см)   | 175                                 | 185  | 195  | 205  | 215  | 175      | 185  | 195  | 205  | 215  | 175      | 185  | 195  | 205  | 215  |
| 5             | Челночный бег 3Х10 м с хода (с)   | 7,1                                 | 7    | 6,9  | 6,8  | 6,7  | 7        | 6,9  | 6,8  | 6,7  | 6,6  | 7,4      | 7,3  | 7,2  | 7,1  | 7    |
| 6             | 10 кувыроков вперед (с)   | 17,8                                | 17,4 | 17   | 16,6 | 16,2 | 17,8     | 17,4 | 17   | 16,6 | 16,2 | 17,8     | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 |
| 7             | 5-кратное выполнение упр.:<br>вставание на мост из стойки, уход<br>с моста забеганием в любую<br>сторону и возвращение в и.п. (с) | 12,8                                | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 12,8     | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 13,5     | 13   | 12,5 | 12   | 11,5 |
| 8             | Забегание на мосту:<br>10 - влево, 10 - вправо (с)  | 45                                  | 43   | 41   | 39   | 37   | 45       | 43   | 41   | 39   | 37   | 49       | 47   | 45   | 43   | 41   |
| 9             | Перевороты на мосту:<br>15 раз (с)  | 29                                  | 27   | 25   | 23   | 21   | 31       | 29   | 27   | 25   | 23   | 33       | 35   | 37   | 39   | 41   |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов для УТГ - 3 г.о.; 36 баллов для УТГ - 4 г.о.; 40 баллов для УТГ - 5 г.о.  
 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 4,5 г.о. и в группу СС - 1 г.о.

**Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования 1 года обучения**

| №<br>№<br>п/п | Контрольные<br>упражнения<br>и единицы измерения  | Весовые категории и оценка в баллах |      |      |      |     |          |      |      |      |     |          |      |      |      |     |
|---------------|---|-------------------------------------|------|------|------|-----|----------|------|------|------|-----|----------|------|------|------|-----|
|               |   | 50-59 кг                            |      |      |      |     | 60-83 кг |      |      |      |     | св.84 кг |      |      |      |     |
|               |   | 1                                   | 2    | 3    | 4    | 5   | 1        | 2    | 3    | 4    | 5   | 1        | 2    | 3    | 4    | 5   |
| 1             | Бег на 30 м (с)   | 5                                   | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,6 | 5        | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,6 | 5,4      | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 5   |
| 2             | Подтягивание на перекладине (кол.раз)   | 12                                  | 14   | 16   | 18   | 20  | 12       | 14   | 16   | 18   | 20  | 6        | 8    | 10   | 12   | 14  |
| 3             | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)   | 50                                  | 55   | 60   | 65   | 70  | 55       | 60   | 65   | 70   | 75  | 40       | 45   | 50   | 55   | 60  |
| 4             | Прыжок в длину с места (см)   | 185                                 | 195  | 205  | 215  | 225 | 190      | 200  | 210  | 220  | 230 | 180      | 190  | 200  | 210  | 220 |
| 5             | Челночный бег 3Х10 м с хода (с)   | 7,4                                 | 7,2  | 7    | 6,8  | 6,6 | 7,3      | 7,1  | 6,9  | 6,7  | 6,5 | 7,7      | 7,5  | 7,3  | 7,1  | 6,9 |
| 6             | 10 кувыроков вперед (с)   | 17,6                                | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16  | 17,6     | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16  | 17,6     | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16  |
| 7             | 5-кратное выполнение упр.:<br>вставание на мост из стойки, уход<br>с моста забеганием в любую<br>сторону и возвращение в и.п. (с) | 12                                  | 11,5 | 11   | 10,5 | 10  | 12       | 11,5 | 11   | 10,5 | 10  | 12       | 11,5 | 11   | 10,5 | 10  |
| 8             | Забегание на мосту:<br>15 - влево, 15 - вправо (с)  | 43                                  | 41   | 39   | 37   | 35  | 46       | 44   | 42   | 40   | 38  | 48       | 46   | 44   | 42   | 40  |
| 9             | Перевороты на мосту:<br>15 раз (с)  | 28                                  | 26   | 24   | 22   | 20  | 30       | 28   | 26   | 24   | 22  | 32       | 34   | 36   | 38   | 40  |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов  
 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группу СС - 2 г.о.

| Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования 2 года обучения |  |                                     |      |      |     |      |          |      |      |     |      |          |      |      |     |      |
|---|--|-------------------------------------|------|------|-----|------|----------|------|------|-----|------|----------|------|------|-----|------|
| №<br>№<br>п/п   | Контрольные<br>упражнения<br>и единицы измерения   | Весовые категории и оценка в баллах |      |      |     |      |          |      |      |     |      |          |      |      |     |      |
|   |  | 50-59 кг                            |      |      |     |      | 60-83 кг |      |      |     |      | св.84 кг |      |      |     |      |
|   |  | 1                                   | 2    | 3    | 4   | 5    | 1        | 2    | 3    | 4   | 5    | 1        | 2    | 3    | 4   | 5    |
| 1   | Бег на 30 м (с)  | 4,9                                 | 4,8  | 4,7  | 4,6 | 4,5  | 4,9      | 4,8  | 4,7  | 4,6 | 4,5  | 5,3      | 5,2  | 5,1  | 5   | 4,9  |
| 2   | Подтягивание на перекладине (кол.раз)  | 13                                  | 15   | 17   | 19  | 21   | 13       | 15   | 17   | 19  | 21   | 7        | 9    | 11   | 13  | 15   |
| 3   | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)  | 52                                  | 57   | 62   | 67  | 72   | 57       | 62   | 67   | 72  | 77   | 42       | 47   | 52   | 57  | 62   |
| 4   | Прыжок в длину с места (см)  | 188                                 | 198  | 208  | 218 | 228  | 200      | 210  | 220  | 230 | 240  | 190      | 200  | 210  | 220 | 230  |
| 5   | Челночный бег 3Х10 м с хода (с)  | 7,3                                 | 7,1  | 6,9  | 6,7 | 6,5  | 7,2      | 7    | 6,8  | 6,6 | 6,4  | 7,6      | 7,4  | 7,2  | 7   | 6,8  |
| 6   | 10 кувыроков вперед (с)  | 17,2                                | 16,8 | 16,4 | 16  | 15,6 | 17,2     | 16,8 | 16,4 | 16  | 15,6 | 17,2     | 16,8 | 16,4 | 16  | 15,6 |
| 7   | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 11,5                                | 11   | 10,5 | 10  | 9,5  | 11,5     | 11   | 10,5 | 10  | 9,5  | 11,5     | 11   | 10,5 | 10  | 9,5  |
| 8   | Забегание на мосту: 15 - влево, 15 - вправо (с)  | 40                                  | 38   | 36   | 34  | 32   | 42       | 40   | 38   | 36  | 34   | 44       | 42   | 40   | 38  | 36   |
| 9   | Перевороты на мосту: 15 раз (с)  | 26                                  | 24   | 22   | 20  | 18   | 28       | 26   | 24   | 22  | 20   | 30       | 28   | 26   | 24  | 22   |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группу ВСМ

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### Этап высшего спортивного мастерства

Основными критериями оценки занимающихся на этапе ВСМ являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

## **6.6. Программа физкультурно-спортивной направленности «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

### **Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

| <b>Общая физическая подготовка</b>               |  |
|--|--|
| Подтягивание, кол-во раз                         | 6 – 5 баллов<br>5 – 4 балла<br>4 – 3 балла<br>менее 4 – не зачет         |
| Отжимание от пола, кол-во раз                    | 12 – 5 баллов<br>10 – 4 балла<br>8 – 3 балла<br>менее 8 – не зачет       |
| Прыжок в длину, см                               | 140 – 5 баллов<br>130 – 4 балла<br>120 – 3 балла<br>менее 120 – не зачет |
| Приседание, кол-во раз                           | 20 – 5 баллов<br>15 – 4 балла<br>10 – 3 балла<br>менее 10 – не зачет     |
| <b>Специальная подготовка</b>                    |  |
| <b>Выполнение норматива 3 юношеского разряда</b> |  |
| Интегральная экспертная оценка                   | Сумма баллов   |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 12 баллов и выполнение норматива 3 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП – 2 г.о.

### **Контрольные нормативы для группы учебно-тренировочной 4-го года обучения**

| <b>Общая физическая подготовка</b> |  |
|------------------------------------|--|
| Подтягивание, кол-во раз           | 15 – 5 баллов<br>12 – 4 балла<br>10 – 3 балла<br>менее 10 – не зачет |
| Отжимание от пола, кол-во раз      | 24 – 5 баллов<br>22 – 4 балла<br>20 – 3 балла<br>менее 20 – не зачет |
| Прыжок в длину, см                 | 200 – 5 баллов<br>190 – 4 балла<br>180 – 3 балла                     |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | менее 180 – не зачет   |
| Приседание, кол-во раз          | 50 – 5 баллов<br>45 – 4 балла<br>40 – 3 балла<br>менее 40 – не зачет             |
| Бег 100 м, с                    | 13,2 – 5 баллов<br>13,6 – 4 балла<br>14,0 – 3 балла<br>более 14,0 – не зачет     |
| Бег 3000 м, мин                 | 12,15 – 5 баллов<br>12,30 – 4 балла<br>12,45 – 3 балла<br>более 12,45 – не зачет |
| <b>Специальная подготовка</b>   |  |
| <b>Выполнение норматива КМС</b> |  |
| Интегральная экспертная оценка  | Сумма баллов   |

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 18 баллов и выполнение норматива КМС.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в СС-1 г.о.

### **Этап спортивного совершенствования**

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе ВСМ являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

## **7. МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ»**

### **7.1. Выпускник спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должен:**

- освоить программу дополнительного образования по виду спорта на уровне, достаточном для продолжения обучения на следующем этапе подготовки, т.е.:
  - ✓ овладеть общефизическими навыками;
  - ✓ овладеть простейшими навыками специальной физической подготовки;
- успешно пройти промежуточную аттестацию.

### **7.2. Выпускник учебно-тренировочного этапа должен:**

- освоить на уровне требований учебных программ учебный материал по выбранному виду спорта;
- освоить на повышенном уровне сложности отдельные элементы учебной программы по выбранному виду спорта;
- успешно пройти промежуточную аттестацию;
- принимать участие в соревнованиях и выполнить разрядные требования.

### **7.3. Выпускник учебно-тренировочного этапа должен:**

- освоить образовательную программу по выбранному виду спорта;
- освоить содержание выбранного вида спорта на уровне достаточном для успешного обучения в учреждениях среднего и высшего профессионального образования;
- вести здоровый образ жизни;
- принимать участие в соревнованиях и выполнить нормативы КМС и Мастера спорта России.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

### **8.1. По программе плавание:**

1. «Плавание», Булгакова Н.Ж., Москва: Физкультура и спорт, 1999.
2. «Плавание», Викулов А.Д., Москва: Владос-пресс, 2003.
3. «Настольная книга тренера», Озолин Н.Г., Москва: Астрель, 2003.
4. «Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», Макаренко Л.П., Москва, 1983.
5. «Плавание. Программа для спортивных школ», Макаренко Л.П., Абсалямов Т.М., Москва, 1977.
6. «Энциклопедия физических упражнений», Москва: Физкультура и спорт, 1998.
7. «Система подготовки спортивного резерва», Никитушкин В.Г., Москва, 1993.
8. «Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте», Платонов В.Н., Киев: Олимпийская литература, 1997.
9. «Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР», Козлов А.В., Москва, 1993.
10. «Молодому коллеге», Озолин Н.Г., Москва: Физкультура и спорт, 1998.
11. «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ», Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н., Москва, 1995.
12. «Юный пловец», Макаренко Л.П., Москва: Физкультура и спорт, 1983.
13. «Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде», Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
14. «Восстановление работоспособности в спорте», Золотов В.П., Киев: Здоровье, 1990.
15. «Спортивная медицина», Дубровский В.И., Москва: Владос, 2002.
16. «Спортсменам о восстановлении», Готовцев П.И., Дубровский В.И., Москва: Физкультура и спорт, 1981.
17. «Психопедагогика спорта», Горбунов Г.Д., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
18. «Игры у воды, на воде, под водой», Булгакова Н.Ж., Москва: Физкультура и спорт, 2000.
19. «Отбор и подготовка юных пловцов», Булгакова Н.Ж., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
20. «Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта», Деркач А.А., Исаев А.А., Москва: Просвещение, 1985.
21. «Плавание – спорт юных», Мотылянская Р.Е., Москва: Физкультура и спорт, 1976.
22. «Программа. Плавание», Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В., Москва: Советский спорт, 2004.

## **8.2. По программе греко-римская борьба:**

1. «Спортивная борьба», Галковский Н.М., Москва, Физкультура и спорт, 1952.
2. « Техника классической борьбы», Кожарский В.П., Сорокин Н.Н., Москва, Физкультура и спорт, 1978.
3. « Спортивная борьба», Ленц А.Н., Москва, Физкультура и спорт, 1964.
4. «Классическая борьба», Ленц А.Н.,  
Москва, Физкультура и спорт, 1960.
5. «На ковре-юные борцы», Бекетов В.А., Киев: Здоровье, 1990.
6. «Строки из истории Греко-римской борьбы», Белов В.С., Новосибирск: Заринск, 1999.
7. «Классическая борьба», Беккер И.Б., Семенеев С.В., Кишинев: Картия, 1986.
8. «Греко-римская борьба. Строки из истории», Белов В.С., Москва: РИА «Иминформ», 2000.
9. «Основы методики обучения в спортивной борьбе», Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Москва, 1986.
10. «Мотивация спортивной деятельности», Пилоян Р.А., Москва, Физкультура и спорт, 1984.
11. «Международные правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе», Москва, ФСБР, 1997.
12. «Борьба- занятие мужское», Преображенский С.А., Москва, Физкультура и спорт, 1978.
13. «Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки», Савенков Г.И., Москва, 2001.
14. «Юный борец», Степанов Т.И., Москва, Физкультура и спорт, 1958.
15. «Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки», Туманян Г.С., Москва: Советский спорт, 1997.
16. «Выносливость борцов», Шепилов А.А., Климин В.П., Москва, Физкультура и спорт, 1979.
17. «Совершенствование специальной выносливости борцов», Шиян В.В., Москва: ФОН, 1997.
18. «Многолетняя подготовка спортсменов- единоборцев», Пилоян Р.А., Суханов А.Д., Малаховка, 1999.
19. «Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки», Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В., Москва: Принт-центр, 2002.
20. «Индивидуализация подготовки борцов», Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А., Москва, Физкультура и спорт, 1984.

### **8.3. По программе гиревой спорта:**

1. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», Филин В.П., Москва: Физкультура и спорт, 1974.
2. «Гири – спорт сильных и здоровых», Воротынцев Ф.И., Москва: Советский спорт.
3. «Основы специальной силовой подготовки в спорте», Верхушанский Ю.В., Москва: Физкультура и спорт, 1970.
4. «Закономерности становления спортивного мастерства», Верхушанский Ю.В., 1966.
5. «Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.», Алексеев А.В., Москва: Советский спорт.
6. «Тяжелая атлетика», Воробьев А.Н., Москва: Физкультура и спорт, 1972.
7. «Применение восстановительных средств в спорте», Мирзоев О.М., Москва: Советский спорт.
8. «Спорт и суставы», Доленко Ф.Л., Москва: Советский спорт.
9. «Настольная книга тренера: Наука побеждать», Озолин Н.Г., Москва: Советский спорт.
10. «Гигиена физического воспитания и спорта» Вайнбаум Я.С., Москва: Советский спорт.
11. «Медицинский справочник тренера», Макарова Г.А., Локтев С.А., Москва: Советский спорт.

### **8.4. По программе пауэрлифтинга:**

1. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», Филин В.П., Москва: Физкультура и спорт, 1974.
2. «Т/А: Программа и методические рекомендации для отделений т/а общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля», Москва, 1977.
3. «Т/А: Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», Москва, 1977.
4. «Т/А: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», Москва: Физкультура и спорт, 1985.
5. «Тренировка тяжелоатлета», Роман Р.А., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
6. «Система многолетней тренировки в т/а», Медведев А.С., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
7. «Юный тяжелоатлет», Дворкин Л.С., Москва: Физкультура и спорт, 1982.
8. «Основы специальной силовой подготовки в спорте», Верхушанский Ю.В., Москва: Физкультура и спорт, 1970.
9. «Закономерности становления спортивного мастерства», Верхушанский Ю.В., 1966.
10. «Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке», Воробьев А.Н., Москва: Физкультура и спорт, 1977.
11. «Штанга на весах времени», Иванов Д.И., Москва: Физкультура и спорт, 1987.

12. «Программа многолетней тренировки т/а», Медведев А.С., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
13. «Жим, рывок, толчок. Техника лучших атлетов мира», Роман Р.А., Шакирзянов И.М., Москва: Физкультура и спорт, 1970.
14. «Тяжелая атлетика», Воробьев А.Н., Москва: Физкультура и спорт, 1972.
15. «Тяжелая атлетика», Дворкин Л.С., Москва: Физкультура и спорт, 1974.
16. «Пауэрлифтинг», Шейко Б., Москва: Физкультура и спорт, 2000.

#### **8.5. По программе тяжелая атлетика:**

1. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», Филин В.П., Москва: Физкультура и спорт, 1974.
2. «Т/А: Программа и методические рекомендации для отделений т/а общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля», Москва, 1977.
3. «Т/А: Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», Москва, 1977.
4. «Т/А: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», Москва: Физкультура и спорт, 1985.
5. «Тренировка тяжелоатлета», Роман Р.А., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
6. «Система многолетней тренировки в т/а», Медведев А.С., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
7. «Юный тяжелоатлет», Дворкин Л.С., Москва: Физкультура и спорт, 1982.
8. «Основы специальной силовой подготовки в спорте», Верхушанский Ю.В., Москва: Физкультура и спорт, 1970.
9. «Закономерности становления спортивного мастерства», Верхушанский Ю.В., 1966.
10. «Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке», Воробьев А.Н., Москва: Физкультура и спорт, 1977.
11. «Штанга на весах времени», Иванов Д.И., Москва: Физкультура и спорт, 1987.
12. «Программа многолетней тренировки т/а», Медведев А.С., Москва: Физкультура и спорт, 1986.
13. «Жим, рывок, толчок. Техника лучших атлетов мира», Роман Р.А., Шакирзянов И.М., Москва: Физкультура и спорт, 1970.
14. «Тяжелая атлетика», Воробьев А.Н., Москва: Физкультура и спорт, 1972.
15. «Тяжелая атлетика», Дворкин Л.С., Москва: Физкультура и спорт, 1974.