

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2023 №255
рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета от 01.09.2023 №1

Образовательная программа
муниципального автономного
учреждения дополнительного
образования
«Спортивная школа №6»
на 2023/2024 уч.г.

1. Общие сведения о МАУ ДО «Спортивная школа №6»

1.1. Общая характеристика МАУ ДО «Спортивная школа №6»

1.1.1 Сведения об основании и реорганизации	<p>Детско-юношеская спортивная школа №6 г. Тамбова создана в 1981 году приказом Тамбовского областного отдела народного образования от 31.12.1980г. № 350.</p> <p>Постановлением мэра города Тамбова от 20.10.1994 г. №132 переименована в – муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №6.</p> <p>Постановлением мэра города Тамбова от 08.12.1995 г. №3167 переименована в муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6.</p> <p>Постановлением администрации города Тамбова от 27.06.2011 г. №4357 переименована в – муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №6.</p> <p>Постановлением администрации города Тамбова от 10.02.2014 г. №896 создано муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №6» путем изменения типа.</p> <p>Постановление администрации города Тамбова Тамбовской области от 28.02.2023 г. №1216 «О внесении изменений в Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 6», утвержденный постановлением администрации города Тамбова от 10.02.2014 № 896 (с изменениями, внесенными постановлениями от 26.05.2014 № 4181, от 02.10.2014 № 8494, от 05.05.2015 № 3482, от 04.09.2017 № 5322, от 15.04.2019 №1952)»).</p> <p>Учредителем и собственником имущества МАУ ДО «Спортивная школа №6» является муниципальное образование городской округ – город Тамбов. Полномочия учредителя автономного учреждения осуществляет администрация города Тамбова.</p>
1.1.2. Наименование (по уставу)	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6» (МАУ ДО «Спортивная школа №6»)
1.1.3. Тип, вид и категория	<p><i>тип</i> – организация дополнительного образования</p> <p><i>вид</i> – спортивная школа</p> <p><i>категория</i> – высшая</p>
1.1.4. Место нахождения	

<p>- юридический адрес (по Уставу) - адреса реализации образовательных программ (по лицензии)</p> <p>телефон факс e-mail адрес сайта:</p>	<p>ул. Рылеева, дом 84, город Тамбов, Тамбовская область, 392024, Российская Федерация ул.Мичуринская, д.93, г.Тамбов; ул.Защитная, д.1А, г.Тамбов; ул. Советская, д.159, г.Тамбов; ул. Социалистическая, д.5, г.Тамбов; ул. Н. Вирты, д.120, город Тамбов, 392024, Российская Федерация; ул. Цветочная/М.Н.Мордасовой, д. 6/20 г.Тамбов; ул. Чичерина, д.30 а, г.Тамбов; ул. Н.Вирты, д.96, г.Тамбов; ул. 1-ая Полковая, д.25 ул. Мичуринская, д.112В ул. Васильковская/Гвардейская, д.3/17 ул. имени С.И. Савостьянова, д.1 84752 58-04-36 84752 58-14-40 sch6s@city.tambov.gov.ru https://sportschool6.68edu.ru/</p>
<p>Предмет деятельности (по Уставу)</p>	<p>Организация образовательной деятельности</p>
<p>1.2. Сведения о финансовой деятельности МАУ ДО «Спортивная школа №6»:</p>	
<p>Бухгалтерский учет ведется</p>	<p>самостоятельно</p>
<p>Реквизиты учреждения</p>	
<p>КПП</p>	<p>682901001</p>
<p>ИНН</p>	<p>6832024685</p>
<p>БИК</p>	<p>016850200</p>
<p>Расчетный счет</p>	<p>03234643687010006400</p>
<p>Наименование банка</p>	<p>ОТДЕЛЕНИЕ ТАМБОВ БАНКА РОССИИ//УФК по Тамбовской области г. Тамбов</p>
<p>1.3. Социальный заказ</p>	
<p>Социальный заказ государства</p>	<p>Обеспечить детей дополнительным образованием. Обеспечить необходимыми условиями для личностного развития детей. Сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения. Создать условия для систематических занятий спортом. Привлекать детей, подростков и молодежь к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортом.</p>

Социальный заказ семьи	Занять свободное время детей деятельностью, направленной на развитие их способностей, укрепление здоровья. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Профилактика асоциального поведения детей.
Социальный заказ детей	Обеспечение доступности для занятий любимым видом спорта. Общение в группах по интересам. Достижение в выбранном виде спорта побед на соревнованиях различного уровня.

1.4. Материально-техническая база МАУ ДО «Спортивная школа №6»

г.Тамбов, ул. Рылеева, д.84 – административно- тренировочный корпус	<ul style="list-style-type: none"> - бассейн – 75 кв.м.; - 2 раздевалки – 10,8 кв.м. и 21,5 кв.м.; - 2 душевые по 10,5 кв.м. и 8.7 кв.м.; - 3 санузла по 4,1 кв.м. и 3,2 кв.м. 3.1 кв.м.; - 2 тренерских по 35,70 кв.м. и 7.2 кв.м.; - тренажерный зал – 21,2 кв.м.; - зал единоборств – 147 кв.м.; - медкабинет – 13,43 кв.м.; - гардероб; восстановительный центр – 37, 2 кв.м.; - служебные помещения.
г. Тамбов, ул. Чичерина, д.30а – плавательный бассейн «Дельфин»	<ul style="list-style-type: none"> - большой бассейн – 215,5 кв.м.; - 2 раздевалки - 32,5 кв.м. и 33,5 кв.м.; - 2 душевые по 14,5 кв.м. каждая; - 2 санузла по 4,2 кв.м. каждый; - малый бассейн – 61,5 кв.м.; - 2 раздевалки по 15,7 кв.м. каждая; - 2 душевые по 7,5 кв.м. каждая; - 2 санузла по 3,7 кв.м - медкабинет –14,2 кв.м.; - гардероб – 15,8 кв.м.; - сушилка – 9,2 кв.м.; - 2 тренерские – 10,1 кв.м, 20,4 кв.м - кабинет администратора – 8,6 кв.м.; - инвентарные – 4,3 кв.м, 11,2 кв.м.; - кабинет заведующего структурным подразделением – 11 кв.м.; - касса – 8 кв.м.; - массажный кабинет – 14 кв.м.; - раздевалка фитнес зала –12, 6 кв.м.; - душевая фитнес зала – 6 кв.м.; - фитнес зал – 58,5 кв.м.; - тренажерный зал – 57,5 кв.м.; - служебное помещение –17,2 кв.м.; - сушилка, комната ожидания – 31 кв м.

Объекты, находящиеся в безвозмездном пользовании МАУ ДО «Спортивная школа №6»	Адрес места реализации образовательных услуг	Реквизиты договора
МАОУ СОШ №1 –«Школа Сколково-Тамбов», р.п. Радужное	ул.Цветочная/М.Н.Мордасовой, д. 6/20	№883/б от 07.07.23
	ул. Васильковская/Гвардейская, д.3/17	№ 911/б от 03.08.23
МАОУ СОШ №2	г.Тамбов, ул Савостьянова, д.1	№ 909/б от 03.08.23
МАОУ СОШ №31 г.Тамбов	ул. Социалистическая, д.5	№627/б от 03.12.19
	ул.Рылеева, д.84	№787/б от 16.11.22
	ул.Рылеева, д.84	№599/б от 18.01.19
	г.Тамбов, ул. Социалистическая, д.5	№788/б от 16.11.22
МАОУ «Центр образования №13 имени Героя Советского Союза А.Н.Кузнецова»	г.Тамбов, ул.Н.Вирты, д.120	№884/б от 07.07.23
	г.Тамбов, ул. Н.Вирты, д.96	№893/б от 12.07.23
МАОУ СОШ №22	г.Тамбов, ул. Полковая, д.25	№739/б от 09.07.21
	ул. Советская, д.159	№667/б от 12.02.20
МАОУ «Лицей №14 имени Заслуженного учителя Российской Федерации А.М.Кузьмина»	г.Тамбов, ул.Мичуринская д.112В	№ 738/б от 09.07.21
МАОУ СОШ №24	г.Тамбов, ул. Мичуринская, д.93	№607/б от 17.05.19
	г.Тамбов, ул. Защитная, д.1А	№608/б от 17.05.19

Оборудование и инвентарь:

№ п/п	вид спорта	наименование	КОЛ-ВО
1	Дзюдо, рукопашный бой	Мешок боксёрский Силовой тренажёр Стойка с гантелями Универсальный тренажёр Шлем для рукопашного боя	4 1 1 1 8

		Гимнастические стенки	3
		Турник подвесной	3
		Татами для единоборств	83
		Татами дзюдо	25
		Манекен для борьбы 35,50 кг	4
		Манекен борцовский 25,35 кг	6
		Груша LECO -12 кг.	3
		Груша боксерская (80 кг.)	1
		Канат	2
		Печатки для рукопашного боя	4
		Скамья многофункциональная	1
		Татами (лист 1м. *2м.*4см.)	44
		Макивара для отработки ударов ногами	5
		Гантели наборные (17 кг)	10
		Кувалда для кроссфит (10 кг)	1
		Манекен для борьбы со стержнем (25 кг)	1
		Манекен для борьбы со стержнем (35 кг)	1
		Манекен для борьбы со стержнем (45 кг)	1
		Манекен для борьбы со стержнем (50 кг)	1
		Манекен для борьбы со стержнем (60 кг)	1
		Мат гимнастический 100*200	6
		Татами плот.200 1м х 2м	64
		Штанга с блином 180 кг	1
		Профессиональный облегченный манекен 21-23 кг	2
		Шлем красный	7
		Шлем синий	7
		Перчатки синие	14
		Перчатки красные	14
		Манекен для дзюдо и самбо	6
		Манекен (тренажер)	2
		Координационная лестница	2
		Фиксатор для пояса (красный и синий)	6
		Макивара прямая и загнутая	3
		Лапа боксерская загнутая	3
2	Плавание	Комплект спортивных тренажеров	1
		Секундомер для бассейна	1
		Сирена	1
		Спортивно-разделительная дорожка	5

		для бассейна	
		Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта	1
		Тренажёр Хюттеля-Мартенса	1
		Тренажёр для пловцов VPS	1
		Шнур с поплавками и указателем фальстарта	1
		Шнур с флажками поворота	1
		Ласты для плавания	57
		Лопатки для плавания	74
		Колобашка	47
		Скакалка	40
		Стойка с гантелями	1
		Доска для плавания Kickboard Drive	20
		Доска для плавания Kickboard	13
		Urwave	
		Дыхательный тренажер	20
		Калабашка CORE ALIGNMENT	15
		Калабашка Training	10
		Коврик гимнастический взрослый	20
		Ракетка для настольного тенниса	2
		Шарики для настольного тенниса	8
		Трос латексный	2
		Тренажер LONG (3,6-10,8 кг)	3
		Тренажер drytraining (1,3-3,6 кг)	1
		Эспандер	20
		Лопатка АТЕМІ	10
		Калабашка	30
		Доска для плавания	40
		Доска калабашка	20
		Эластичная антискользящая лента	1
		Талреп нерж, трос 4 мм (26м)	3
		Домашняя аудиосистема RAYBOX 100	1
		Секундомер Stop Waten	2
		Тренажер Short Beit 3,6-10,8	8
		Тренажер Short Beit 5,4-14,1	4
		Лопатки на пальцы	51
3	Полиатлон	Винтовка MP 512-22	3
		Винтовка MP 512-22 обн.диз.	2
		Спортивная пневматическая винтовка FWB пр-во Германии	2
		Доска для плавания	10
		Мишенная установка	2
		Спортивная мишенная установка	

		«Рекорд-10-Рулон-Свет»	2
		Телескоп	1
		Ботинки для стрелка	2
		Перчатки для стрелка	3
		Брюки для стрелка	2
		Куртка для стрелка	2
		Лопатки для плавания	10
		Барьеры для тренировок 15,30,60 см	30
		колодки стартовые	2
4	Волейбол	Мяч волейбольный MIKASA (MVA 310)	21
		Мяч волейбольный	46
		Учебно-тактический планшет	4
		Насос для накачивания мячей	4
		Мяч облегченный волейбольный Mikasa	30
		Сетка волейбольная с тросом (1,8)	1
		Сетка волейбольная с тросом (2,8)	1
		Сетка волейбольная с тросом	1
		Медбол (1 кг)	15
		Медбол (2 кг)	5
		Медбол (3 кг)	5
		Мяч KIDS	10
		Медбол «TORRES» (2 кг)	45
		Медбол «TORRES» (3 кг)	15
		Эспандер лыжника	14
		Медбол «TORRES» (1 кг)	10
5	Фитнес (платная услуга)	Зеркало	4
		Мяч гимнастический	15
		Медицинбол 1 кг	10
		Медицинбол 2 кг	10
		Медицинбол 3 кг	10
		Коврик для йоги и фитнеса	20
		Шведская стенка «ПРО+» 1,0	6
		Турник навесной для шведской стенки «ТОП 1,0»	3
6	Занятия в тренажерном зале (платная услуга)	Универсальная скамья	1
		Гантель неопреновая 2 кг AD-01-2	4
		Гантель неопреновая 3 кг AD-01-3	4
		Гантель неопреновая 3 кг AD-01-4	4
		Гантель СПОРТКОМ разборная металл 6 кг	2
		Гантель СПОРТКОМ разборная металл 8 кг	2
		Гантель СПОРТКОМ разборная	2

	металл 10 кг Гантель СПОРТКОМ разборная	2
	металл 10 кг Гантель СПОРТКОМ разборная	2
	металл 14 кг Гантель СПОРТКОМ разборная	2
	металл 18 кг Гантель СПОРТКОМ разборная	2
	металл 24 кг Гантель СПОРТКОМ разборная	2
	Степпер АТЕМИ «Аэро» AS1460	1
	Стойка для хранения проф.гантелей на 15 пар	1
	Стойка для хранения гантелей грифов (на 5 позиций)	1
	Стойка для хранения дисков	2
	Гриф для штанги	8
	Диск обрез. ТИТАН черный	34
	Виброплатформа	1
	Весы для тренажерных залов	1
	Скамья для прессы	3
	Машина Смита Body Solid	1
	Римский стул гиперэкстензия	2
	Беговая дорожка Pro Form	1
	Эллиптический тренажер Nordic Track	2
	Силовая рама Powertec	1
	Силовой центр Weider	2
	Универсальная скамья	1
	Велотренажер Pro Form	1
	Турник-пресс-брусья	1
	Парта Скотта	1
	Шведская стенка ikon King	1
	Скамья горизонтальная ikon King	1

1.5. Режим работы МАУ ДО «Спортивная школа №6»

Регулируется в соответствии с положением о режиме работы МАУ ДО «Спортивная школа №6» и Правилами внутреннего распорядка учащихся МАУ ДО «Спортивная школа №6» и Правилами внутреннего трудового распорядка МАУ ДО «Спортивная школа №6». Учреждение работает в режиме шестидневной рабочей/учебной недели, в соответствии с Уставом учреждения, Правилами внутреннего трудового распорядка. Руководящий, учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал работают в режиме 40 часов в неделю. Педагогические работники, в том числе инструкторы-методисты работают в режиме 36 часов в неделю, а тренеры-преподаватели в режиме утвержденной на текущий учебный год учебной нагрузки в соответствии с расписанием тренировочных занятий.

Учебный год для всех категорий работников начинается с 01 сентября, а режим деятельности работников учреждения на весь учебный год согласовывается

с годовым календарным и учебным графиком.

1.6. Расписание занятий МАУ ДО «Спортивная школа №6»

Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием — понедельник – суббота. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа Учреждения или в случае производственной необходимости.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 2-3 раза в неделю по 45 минут для детей в возрасте до 8 лет, 2 по 45 минут — для остальных учащихся.

Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для учащихся в возрасте 10 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов. В период праздничных дней осуществляется самостоятельная работа по плану.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной подготовки) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

II. Аналитическое обоснование программы

Дополнительное образование детей рассматривается как открытая социально-педагогическая и государственно-общественная система, развитие которой предусматривает реализацию конкретных мер в организационном, кадровом, программно-методическом и информационном аспектах.

На сегодняшний день муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6» - это учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, которое предоставляет детям и взрослым возможность для разностороннего развития, укрепления здоровья, саморазвития и самоопределения.

Все образовательные услуги направлены на:

- на развитие общих и специальных способностей учащихся;
- воспитание трудолюбия;
- формирование человека и гражданина, нацеленного на совершенствование и преобразование общества;
- интеграцию личности в систему мировой и национальной культуры;
- решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе;
- воспитание гражданственности, уважения к правам и свободам человека, уважения к культурным традициям и особенностям других народов в условиях многонационального государства;
- создание основы для осознанного ответственного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ;

- формирование у учащихся потребности к самообразованию, саморазвитию и самосовершенствованию.

III. Цель и задачи образовательной программы

Образовательная программа - это средство развития познавательной мотивации, способностей ребенка, приобщение его к культуре. Педагогический коллектив спортивной школы определяет настоящую образовательную программу как стратегический документ, являющийся составной частью региональной образовательной системы, основой которой является личностно-ориентированная педагогика, принципы взаимодействия интеграции с образовательными учреждениями Тамбовской области.

Вся работа педагогического коллектива основана на принципе добровольного участия в деятельности объединений, в различных мероприятиях. Она направлена на развитие познавательного интереса детей к избранному виду деятельности до уровня профессионально-ориентированной индивидуальной работы, что делает

Дополнительное образование доступным для детей с различным уровнем формирования творческой самостоятельности, ставит каждого ребёнка в ситуацию выбора и благополучия. В условиях, когда расширяются возможности для реализации запросов личности, складываются два типа ориентации в сфере потребления: использование достижений в области спорта.

Специфика образовательной программы определяется главными концептуальными идеями, заложенными в Программе развития МАУ ДО «Спортивная школа №6» и направленными на проведение преобразований деятельности МАУ ДО «Спортивная школа №6», необходимых для повышения качества выполнения муниципального задания и ресурсного обеспечения муниципальной системы дополнительного образования в соответствии с государственной и региональной политикой в сфере образования.

Основными задачами организации образовательного процесса МАУ ДО «Спортивная школа №6» являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- сохранение вариативного выбора направлений образовательной деятельности, педагогических технологий;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого учащегося;

- создание систем гибкого и адекватного реагирования на изменения в обществе и образовательных потребностей;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;

Данные задачи достижимы при решении специфических для каждого уровня подготовки задач.

На спортивно-оздоровительном этапе - это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Образовательная система МАУ ДО «Спортивная школа №6» включает в свою структуру взаимосвязанные этапы с установленными продолжительностью обучения и количественным составом групп на каждом из этапов и виде спорта.

IV. Календарный учебный график на 2023/2024 уч.год

1. Продолжительность учебного года в МАУ ДО «Спортивная школа №6»

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Начало учебных занятий - 01.09.2023 г.

Окончание учебного года: 31.08.2024 г.

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

Учебный план рассчитан на 44 недели учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах базового и углубленного уровня сложности первого года обучения, и на 38 недель в спортивно-оздоровительных

группах в рамках системы персонифицированного финансирования.

2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в 2 смены.

Начало занятий – не ранее 8.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

Для учащихся 10-16 лет – не позднее 21.00.

3. Режим работы учреждения в период школьных каникул

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «Спортивная школа №6» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, выезда в физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, участие в учебно-тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям.

4.1. Количество учебных групп и учащихся по годам обучения

№ п/ п	Группы		отделения (в соответствии с уставом и лицензией)											всего		
			дзюдо		рукопашный бой		плавание				полиатлон		волейбол		кол-во групп	кол-во уч-ся
							плавание		адаптивное плавание							
		кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся			
1.	Спортивно – оздоровительный этап	1	3	50	1	15	8	166	2	19	4	80	2	35	20	365
2.	Этап начальной подготовки	1	5	87			9	179			2	36	1	20	17	322
		2	1	20			6	108							7	128
		3	4	50	1	15							1	17	6	82
		4	2	29											2	29
3.	Учебно-тренировочный этап	1	2	24			9	147			1	15	3	48	15	234
		2	2	20			2	29			1	12	3	46	8	107
		3	1	9	1	15	3	43			1	10	1	16	7	93
		4					2	30							2	30
		5														
ИТОГО:			20	289	3	45	39	702	2	19	9	153	11	182	84	1390

4.2. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Календарные учебные графики – см. в дополнительных образовательных программах.

4.3. Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУ ДО «Спортивная школа №6». Продолжительность занятий и перерывы между ними регулируются положением о режиме МАУ ДО «Спортивная школа №6», в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (далее – СП 2.4.3648-20); постановлением Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №2 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3 598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» правил (далее - СП 3.1/2.4 3 598-20), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 №44 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (далее – СП 2.1.3678-20), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с СП 3.1/2.4 3 598-20 и п.1.11. и п.1.13. Методических рекомендаций МР 3.1/2.4.0178/1-20 “Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19” (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 8 мая 2020 г.): п.1.11 «Проводить во время перемен (динамических пауз) и по окончании работы текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентилях кранов, спуска бачков унитазов). Дезинфицирующие средства использовать в соответствии с инструкциями производителя в концентрациях для вирусных инфекций; п.1.13. Обеспечить после каждого урока проведение в отсутствие обучающихся сквозного проветривания помещений и групповых помещений в отсутствие детей.».

Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом снижения интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

4.4. Продолжительность рабочего дня

Занятия проводятся в две смены. В соответствии с требованиями к

организации образовательного процесса СанПин 1.1.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности спортивных секций до 7 лет окончание в 19.30, 7-10 лет – 20.00, 10-18 лет - 21.00.

4.5. Режим работы учреждения в каникулярный период

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

В летний период тренировочный процесс продолжается в СОЛ «Салют», СОЛ «Костер» (г.Котовск), в санатории – профилактории ОАО «Сосны» г.Тамбова, кардиологический санаторий «Тамбовский» на протяжении 3-х лагерных смен: 1 смена – июнь, 2 смена – июль; 3 смена – август. Продолжительность каждой лагерной смены – 21 день.

4.6. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся по отделениям МАУ ДО «Спортивная школа №6» не реже 2–х раз в год.

4.7. Регламент административных совещаний

Наблюдательный совет - не реже одного раза в квартал

Педагогический совет – не реже одного раза в квартал

Производственное совещание – 1 раз в 2 недели (понедельник)

Совещание при директоре – 1 раз в неделю (понедельник)

V. Планируемые результаты

Задача	Ожидаемые результаты
Продолжать на основе достигнутых результатов деятельности МАУ ДО «Спортивная школа №6» целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по культивируемым видам спорта, совершенствуя методы и подходы в тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по культивируемым видам спорта. Рост рейтинга спортшколы
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям законодательства РФ
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы)	Оптимальная материально - техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий
Обеспечить формирование ценностного отношения к жизни, своему собственному здоровью, к культуре и толерантного отношения к окружающим.	Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи (данные ОВФД)
Увеличение количества учащихся	Программы взаимодействия, платные услуги
Развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся
Развитие адаптивного спорта для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития в рамках Федеральной и региональной программ «Доступная среда» и реализации экспериментальной работы	Издание методического пособия, обеспечение доступа к объектам спорта МАУДО ДЮСШ №6
Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации	Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие

	профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.	Активное участие учащихся в различных досуговых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности

VI. Рабочие программы учебных курсов на 2023-2024 учебный год

ФИО разработчиков	название программы	тип программы	срок реализации	возраст учащихся	Цель программы
Рязанов С.А., Чеботарева Н.А.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный рукопашник»	модифицированная	3 года	6-17	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным бое
Пузиков В.В., Комиссарова Т.Н.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности и «Юный волейболист»	модифицированная	3 года	7-17 лет	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом
Евдокимова В.В., Евдокимов А.С., Сироткина Н.В.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности и «Юный полиатлонист»	модифицированная	3 года	7-17 лет	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий полиатлоном (стрельба, плавание, легкая атлетика).

	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Учимся плавать» (срок	модифицированная	3 года	6-17 лет	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий плаванием
Безрукова О.П., Насонкин В.А., Чумаков Р.И.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный дзюдоист»	модифицированная	3 года	7-17 лет	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.
Безрукова О.П., Евдокимова В.В., Калинин Р.Ю.	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ «Плавание для лиц с ОВЗ»	адаптированная	3 года	7-17 лет	коррекция недостатков психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий плаванием

Безрукова О.П., Сироткина Н.В.	Модульная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный пловец (плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями)»	адаптированная	3 года	7-17 лет	коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием
Безрукова О.П., Чеботарева Н.А., Рязанов С.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	модифицированная	9 лет	10 лет	достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
Балаян А.А., Чумаков Р.И., Мещеряков С.Н., Насонкин В.А., Изрец М.Л.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	модифицированная	11 лет	7 лет	достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
Пузиков В.В., Комиссарова Т.Н., Бибики Р.Ю.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по	модифицированная	9 лет	8 лет	достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов

	виду спорта «волейбол»				в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
Офицеров В.А., Попов М.В., Калинин Р.Ю., Барсуков Е.М., Баранов В.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	модифицированная	10 лет	7 лет	достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
Чеботарева Н.А., Евдокимова В.В., Сироткина Н.В.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»	модифицированная	7 лет	10 лет	достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**VII. Оценочные материалы
комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня
подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе**

Для определения уровня общей физической подготовленности юных дзюдоистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное

положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м	с	не более		не более	

	«Конверт»		13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0

3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9

4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10	не менее 9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа	количество	не менее

	на спине (за 30 с)	раз	12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	раз	14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	

			2.35	2.50
--	--	--	------	------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	М	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2.	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полюатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30

4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			