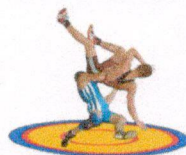


СПОРТИВНАЯ БОРЬБА



Старший тренер-преподаватель:
Кочуков Андрей Альбертович



На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1091

Возраст для зачисления – **7 лет**, наполняемость групп 10 человек;

Продолжительность этапов подготовки: этап начальной подготовки - четыре года, учебно-тренировочный этап - четыре года;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

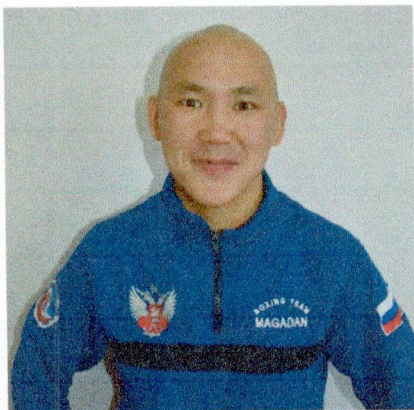
Количество часов в неделю до года – 4,5 ч – 6 ч (объем количества часов в год – 234 – 312); Свыше года – 6 ч - 8 ч (объем количества часов в год – 312-416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

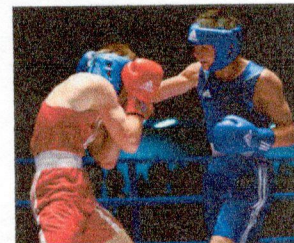
Количество часов в неделю до трех лет – 10 ч -12 ч (объем количества часов в год – 520-624), свыше трех лет – 12ч – 20 ч (объем количества часов в год – 624 - 1040);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Министерство спорта РФ Приказ №1091 от 30.11.2022г.)

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив о года обучения | |
|---|---|----------------------|--------------------------|---------|
| | | | Мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м | с | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | Не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 1.5 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Количество попаданий | Не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. ФИКСАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ | с | Не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Количество раз | Не менее | |
| | | | 2 | |



БОКС



Тренер-преподаватель:

Гаврикан Егор Валерьевич

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденному приказом Минспорта России 22 ноября 2022 г. N 1055 (с изменениями и дополнениями Приказ от 13.02.2024г. №134)

Возраст для зачисления – **9 лет**, наполняемость групп 10 человек;

Продолжительность этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки - три года, учебно-тренировочный этап - пять лет;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

Количество часов в неделю до года – 4,5ч - 6 ч (объем количества часов в год – 234 - 312ч); свыше года обучения - 6 ч - 8 ч (объем количества часов в год – 312- 416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Количество часов в неделю до трех лет – 10 ч - 14 ч (объем количества часов в год – 520 - 728), свыше трех лет – 16 ч - 18 ч (объем количества часов в год – 832 - 936)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу первого года обучения на этапе начальной подготовки (Министерство спорта РФ Приказ № 1055 от 22.11.2022г. (с изменениями и дополнениями Приказ от 13.02.2024г. №134)):

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанные передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7,21 | 7,45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 1.7. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,20 | 6,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |

| | | | | |
|------|---|----|----------|---------|
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 18 | 12 |
| | | | мальчики | девочки |

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|------|
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,30 | 9,10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,6 |
| 3.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 147 | 132 |
| 3.2. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 23 | 15 |

4. Нормативы специальной физической подготовки

| | | | | |
|------|---|---|----------|---|
| 4.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками | м | Не менее | |
| | | | 7 | 6 |



Волейбол



Тренер-преподаватель:
Карпенко Сергей Сергеевич

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Министерства Sports России № 987 от 15.11.2022г.

Возраст для зачисления – **8 лет**, наполняемость групп 14 человек;

Продолжительность этапов подготовки: этап начальной подготовки - три года, учебно-тренировочный этап - пять лет;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

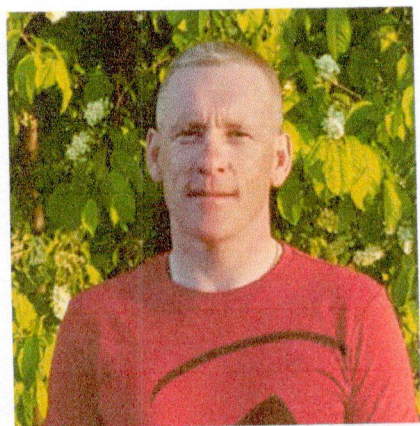
Количество часов в неделю до года – 4,5 ч - 6 ч (объем количества часов в год – 234 - 312); Свыше года – 6 ч – 8 ч (объем количества часов в год – 312-416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Количество часов в неделю до трех лет – 10 ч -12 ч (объем количества часов в год – 520 - 624), свыше трех лет – 12 ч – 18 ч (объем количества часов в год – 624 - 936);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (Министерство Sports Р Приказ № 987 от 15.11.2022г.):

| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной | | | мальчики | девочки |
|--|---|----------------|----------|---------|
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 6.9 | 7.1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 х 6 м | с | не более | |
| | | | 12.0 | 12.5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 29 | 25 |



Лыжные гонки



Тренер-преподаватель:

Ежов Андрей Николаевич
(лыжная база в г. Магадане)

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. N 733 (с изменениями и дополнениями Приказ от 20.06.2023г. №430)

Возраст для зачисления – **9 лет**, наполняемость групп 14 человек;

Продолжительность этапов подготовки: этап начальной подготовки - три года, учебно-тренировочный этап - пять лет;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

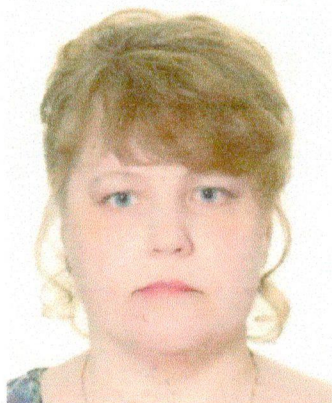
Количество часов в неделю до года – 4,5-6 ч (объем количества часов в год – 234-312);
Свыше года – 6-8 ч (объем количества часов в год – 312-416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

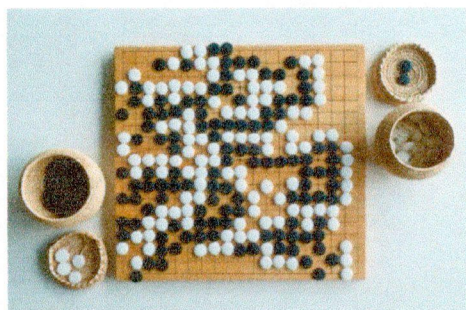
Количество часов в неделю до двух лет – 10-14 ч (объем количества часов в год – 520-728), свыше двух лет – 16-18 ч (объем количества часов в год – 832-936);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (Министерство Sports РФ Приказ № 733 от 17.09.2022г. (с изменениями и дополнениями Приказ от 20.06.2023г. №430)):

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | Мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег 60 м | С | Не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 30 | 25 |
| 1.4 | Бег 1000 м | Мин. С | Не более | |
| | | | 6,30 | 7,00 |



ГО



Тренер-преподаватель: Савченко Елена Александровна

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ГО», утвержденному приказом Министерства спорта РФ Приказ № 1076 от 24.11.2022г

Возраст для зачисления – **7 ЛЕТ**, наполняемость групп 10 человек;

Продолжительность этапов подготовки: этап начальной подготовки - два года, учебно-тренировочный этап - пять лет;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

Количество часов в неделю до года – 4,5 ч - 6 ч (объем количества часов в год – 234 - 312); Свыше года – 6 ч – 8 ч (объем количества часов в год – 312 - 416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

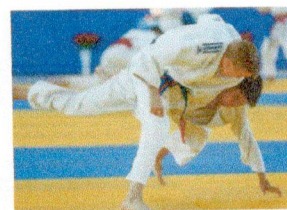
Количество часов в неделю до трех лет – 12 ч – 14 ч (объем количества часов в год – 624 - 728), свыше трех лет – 14 ч – 18 ч (объем количества часов в год – 728 - 936);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (Министерство спорта РФ Приказ № 1076 от 24.11.2022г.):

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7,10 | 7,35 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |



ДЗЮДО



Тренер-преподаватель Мамонтов Владимир Викторович

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074

Возраст для зачисления - **7 лет**, наполняемость групп 10 человек;

Продолжительность этапов подготовки: этап начальной подготовки – четыре года, учебно-тренировочный этап - пять лет;

Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

Количество часов в неделю до года – 4,5 ч – 6 ч (объем количества часов в год – 234 - 312); Свыше года – 6 ч – 8 ч (объем количества часов в год – 312 - 416);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Количество часов в неделю до трех лет – 10 ч – 14 ч (объем количества часов в год – 520 - 728); Свыше трех лет – 16 ч – 18 ч (объем количества часов в год – 832 - 936);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (Министерство спорта РФ Приказ № 1074 от 24.11.2022г.):

| № 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 | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | полу | | 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 |