|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом совете  МБУ ДО СШ  Протокол № 1 от 28.08.2024 «УТВЕРЖДАЮ» | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО СШ  \_\_  \_\_ \_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Лященко  28.08.2024 |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

**спортивной школы**

**Цимлянского района**

**(МБУ ДО СШ)**

**на 2024 – 2025 учебный год**

г. Цимлянск

Содержание:

**Раздел 1.** «Комплекс основных характеристик образования» (объем, содержание, планируемые результаты):

1.1. пояснительная записка;

1.2. цель и задачи программы;

1.3. содержание программы;

1.4. прогнозируемый результат.

**Раздел № 2**. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:

2.1. учебный план;

2.2. календарный учебный график;

2.3. условия реализации программы;

2.4. формы аттестации.

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:**

**1.1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом спортивной школы Цимлянского района (далее МБУ ДО СШ), который характеризует специфику содержания образования особенности организации учебно-воспитательного процесса. Программа разработана в соответствии:

* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 579 то 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
* Уставом МБУ ДО СШ.

Также при разработке образовательной программы учтены:

* возможности образовательной среды МБУ ДО СШ;
* уровень квалификации и профессионализма тренеров – преподавателей.

Образовательная программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на всестороннее физическое и нравственное развитие, патриотическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, совершенствование спортивного мастерства учащихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Основными принципами являются:

* гуманистический характер обучения;
* демократический характер управления образованием.
* свобода выбора форм образования;
* общедоступность образования;
* адаптивность системы образования к уровню и особенностям развития учащегося;
* воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Образовательная программа МБУ ДО СШ конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации.

Образовательная программа МБУ ДО СШ включает в себя учебный план, календарный учебный график, программы по видам спорта, разработанные в соответствии с федеральными государственными требованиями.

**1.2. Цели и задачи программы.**

Цель образовательной программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

Основные задачи реализации образовательной программы МБУ ДО СШ:

* укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
* сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* развить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;
* удовлетворить потребности в двигательной активности;
* подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
* отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;
* подготовить к освоению этапов спортивной подготовки;
* организовать подготовку спортивного резерва.

Эффективность образовательной программы МБУ ДО СШ зависит от успешной реализации задач, поставленных на каждом этапе подготовки.

1 ступень – Этап спортивно-оздоровительный :

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

2 ступень – Этап начальной подготовки:

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* выявление одаренных и способных детей;
* укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
* разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
* обучение технике и индивидуальной тактике;
* освоение игровой и соревновательной деятельности, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям по избранному виду спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

3 ступень – Учебно-тренировочный этап:

Задачи и преимущественная направленность:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет):

Задачи и преимущественная направленность:

* совершенствование техники;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта;
* приобретение навыков работы в качестве помощника тренера и судьи.

Основные задачи, поставленные перед школой Администрацией Цимлянского района – воспитание гармонично развитого, физически крепкого человека, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, организация занятости и досуга детей и подростков, привлечение как можно большего количества детей к занятиям спортом.

**1.3. Содержание программы.**

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: «Футбол», «Художественная гимнастика», «Теннис», «Общефизическая подготовка», «Волейбол», дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Художественная гимнастика», «Футбол». Продолжительность учебного года: 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель в условиях летних спортивно-оздоровительных лагерей и спортивных сборов, (всего 52 недели). Непрерывность освоения учащимися Программы в период летних каникул (6 недель) обеспечивается организацией деятельности в спортивно-оздоровительных лагерях; организацией самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Система образования в детской юношеской спортивной школе базируется на следующих методических положениях:

* реализация дополнительных общеобразовательных программ;
* развитие материально-технической базы для обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
* физическая подготовка, укрепление здоровья через занятия физическими упражнениями, повышение уровня общей культуры, двигательной активности, увеличение доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
* отбор перспективных учащихся для дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
* организация подготовки спортивного резерва.
* популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Современный уровень спортивных достижений требует организации многолетней подготовки учащихся, отбора и подготовки особо одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Реалии сегодняшней соревновательной практики таковы, что свои первые официальные старты юные спортсмены принимают в 6 – 8 лет. На эти соревнования спортсмены должны выйти, уже имея спортивную практику, что подразумевает определённый уровень общей и специальной физической подготовленности, сформированных технических и тактических навыков. Это становится возможным только при условии раннего начала обучения. Таким образом, возникает необходимость организации подготовки к овладению умениями и навыками, требуемыми дополнительной образовательной программой спортивной подготовки с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по различным видам спорта, детей дошкольного возраста. Исходя из этого, в МБУ ДО СШ при разработке программ учитываются особенности развития детей раннего возраста и выстроена поэтапная система обучения:

1.Общеразвивающие программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по видам спорта: футбол, художественная гимнастика, теннис, ОФП (6 часов в неделю, 46 недель); Дополнительная общеразвивающая программа по видам спорта «Школа здоровья» (2 часа в неделю, 36 недель) разработана для реализации социального сертификата.

* Этап в спортивно-оздоровительных группах – реализуется на весь период обучения в спортивной школе;

2. Программы спортивной подготовки

* этап начальной подготовки 3 года в группах начальной подготовки - НП-1, НП-2, НП-3;
* этап учебно-тренировочный 5 лет в учебно-тренировочных группах - УТ-1,УТ-2, УТ-3,УТ-4,УТ-5.Такое построение учебно-тренировочного процесса обеспечивает реализацию основных целей деятельности МБУ ДО СШ:
* осуществление обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства;
* формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* организация свободного времени обучающихся;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с федеральными требованиями спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Приоритетные направления деятельности:

* Ориентация на компетентность тренера – преподавателя, его творческую самостоятельность и профессиональную ответственность.
* Использование инновационных технологий обучения и спортивной подготовки, в том числе информационно- коммуникационных.
* Работа с одаренными учащимися через индивидуальное обучение, реализацию планов индивидуальной самостоятельной спортивной подготовки.
* Совершенствование профессионального уровня педагогов в области современных инновационных образовательных и спортивных технологий.
* Сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся.

Принципы реализации программы.

* Программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы.
* Информационной компетентности (психолого-педагогической, инновационной, информационной, спортивной) участников образовательного процесса.
* Вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации задач развития МБУ ДО СШ.
* Включение в решение задач образовательной программы всех субъектов образовательного пространства.

Образовательная политика МБУ ДО СШ ориентирована на:

* Реализацию парадигмы непрерывного развития человека и воспитания учащихся путем разработки ориентировочной модели непрерывной подготовки спортсмена.
* Правильный выбор стратегии развития дополнительного образования.
* Развитие способностей каждого учащегося, стимулирования и выявления достижений одаренных спортсменов.
* Расширение системы соревновательной деятельности; отработка механизмов учета индивидуальных достижений учащихся.
* Удовлетворение образовательных потребностей учащихся и их родителей на основе построения личностно-ориентированного педагогического процесса; системы поддержки талантливых учащихся.
* Индивидуализация образования и медицинского сопровождения.
* Создание и описание мониторинга образования.
* Ориентация на федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
* Осуществление содержания управленческой деятельности руководителей МБУ ДО СШ по реализации дел, намеченных в перспективной программе.
* Дальнейшее внедрение новых спортивных технологий и тренировочных методик.

**1.4. Прогнозируемый результат:**

Обучающиеся, окончившие спортивную школу, это выпускники:

* освоившие избранную дополнительную образовательную программу;
* освоившие комплексы физических упражнений;
* овладевшие навыками спортивной деятельности по выбранному виду спорта;
* имеющие соревновательный опыт;
* овладевшие основами личной гигиены и здорового образа жизни;
* знающие свои гражданские права и умеющие их реализовать;
* уважающие свое и чужое достоинство;
* обладающие высокими морально-волевыми и нравственными качествами, самостоятельностью в принятии решений, ответственностью,  коммуникабельностью, творческой активностью;
* уважающие собственный труд и труд других людей;
* для которых значимы общечеловеческие ценности, такие как доброта, гуманизм, справедливость, сострадание.

Учащиеся, прошедшие обучение в спортивной школе, должны быть лучше   подготовлены   к   реальной   жизни   в   обществе, обладать   способностью добиваться намеченной   цели, используя цивилизованные, нравственные   средства   ее достижения, с отсутствием   закомплексованности, имеющие   чувство   собственного достоинства   и   умение управлять собой.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**

Настоящая Программа включает в себя:

1. Учебный план на 2024/2025 учебный год.

2. Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год.

3. Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

4. Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол.

5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» по видам спорта – художественная гимнастика, футбол, теннис, волейбол и ОФП.

**2.1 Учебный план и его обоснование.**

Пояснительная записка Учебного плана МБУ ДО СШ, обеспечивающего реализацию дополнительных общеобразовательных программ на 2024 – 2025 учебный год

1. **Общие положения.**

Учебный план МБУ ДО СШ разработан в соответствии с нормативными документами:

**Федерального уровня:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральным законом от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31марта 2022 г. № 678-р.
* Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденный Приказом Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утвержденный Приказом Минспорта России № 984 от 15 ноября 2022.
* Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утвержденной приказом Минспорта России от 20.11.2023 N 820.

**Муниципального уровня**:

Постановление Администрации Цимлянского района № 838 от 09.11.2021«Об оплате труда работников муниципальных бюджетных образовательных учреждений Цимлянского района, методического кабинета отдела образования Администрации Цимлянского района, МАУ РЦО Цимлянского района». Муниципальное задание №17 на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 год от 29.03.2024 г.

**Уровня учреждения:**

* Устав МБУ ДО СШ Цимлянского района.
* Дополнительная общеобразовательная программа, утвержденная на педагогическом совете 28.08.2024 г. (Протокол № 1).
* Приказ по МБУ ДО СШ «Об утверждении нагрузки педагогического состава МБУ ДО СШ» от 30.08.2024 г. № 95– о.
* План работы МБУ ДО СШ на 2024 – 2025 учебный год.
* План комплектования МБУ ДО СШ на 2024 – 2025 учебный год.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий его направленность и содержание.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения.

**Цель учебного плана**:

Основной целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ:

* Дополнительные образовательные общеразвивающие программы.
* Дополнительныеобразовательные программы спортивной подготовки.

Учебный год в МБУ ДО СШ начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия с учащимися:

* общеобразовательных школ в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов;
* общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в возрасте от 16 до 18 лет занятия могут проводиться до 21 часа.

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

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

1. По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным в МБУ ДО СШ, Учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам, всего 52 недели.

2. По дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУ ДО СШ, Учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 часов в неделю и по программе «Школа здоровья» разработанную на 36 недель, 2 часа в неделю занятий по «социальному сертификату».

В период каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся; создаваться различные группы с постоянным составом детей в лагерях или на базе образовательного учреждения, а также по месту жительства детей; продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов, посещения соревнований, экскурсий и т.п.

Комплектование групп в МБУ ДО СШ проводится с 1 сентября по 15 октября 2024 г.

Дополнительные общеразвивающие программы

ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование образовательной программы** | **количество учащихся** | **кол-во групп** |
|  | **Реестр программ** |  |  |
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ФУТБОЛ" | 49 | 3 |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА" | 15 | 1 |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ТЕННИС" | 11 | 1 |
| 4 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» | 20 | 1 |
|  | **Всего** | **95** | **6** |

Дополнительная общеобразовательная программа

ПО СОЦИАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

«Школа здоровья» по видам спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование образовательной программы** | **количество учащихся** | **СОГ** |
|  | **Реестр программ** |  |  |
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ФУТБОЛ" | 119 | 6 |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА" | 20 | 1 |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ТЕННИС" | 19 | 1 |
| 4 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ВОЛЕЙБОЛ" | 25 | 1 |
| 5 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» | 25 | 1 |
|  | **Всего** | **208** | **10** |

Учебный план по дополнительным образовательным общеразвивающим программами программам спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование дополнительной общеразвивающей программы | Группы | Продолжительность, период обучения | Кол-во часов в нед.  в 1-й группе | Кол-во обуч-ся  (чел.) |
| 1 | Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» вид спорта футбол | СОГ (социальный сертификат) | 36 недель  01.09.24-31.05.25 | 2 | 125 |
| 2 | Дополнительная общеразвивающая программа по футболу | СОГ | 46 недель  01.09.24-31.08.25 | 6 | 49 |
| 3 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол | НП-2;3 | 46 недель  01.09.24-31.08.25 | 6-8 | 52 |
| УТ-2;3;4;5 | 10-12-16 | 68 |
| 4 | Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» вид спорта художественная гимнастика | СОГ (социальный сертификат) | 36 недель  01.09.23-31.05.24 | 2 | 14 |
| 5 | Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | СОГ | 46 недель  01.09.23-31.08.24 | 5 | 15 |
| 6 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика | НП-1;3 | 46 недель  01.09.23-31.08.24 | 6 -8 | 23 |
| УТ-1;3;4;5 | 12-14-17-18 | 34 |
| 7 | Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» вид спорта волейбол | СОГ (социальный сертификат) | 36 недель  01.09.24-31.05.25 | 2 | 25 |
| 8 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол | НП-2 | 46 недель  01.09.24-31.08.25 | 6 | 15 |
| 9 | Дополнительная общеразвивающая программа по теннису | СОГ | 46 недель  01.09.24-31.08.25 | 6 | 11 |
| 10 | Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» вид спорта теннис | СОГ (социальный сертификат) | 36 недель  01.09.24-31.05.25 | 2 | 19 |
| 11 | Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП | СОГ | 46 недель  01.09.24-31.08.25 | 6 | 20 |
| 12 | Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» общая физическая подготовка | СОГ (социальный сертификат) | 36 недель  01.09.24-31.05.25 | 2 | 25 |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | |
| *НП-1* | *НП-2* | *НП-3* | *УТ-1* | *УТ-2* | *УТ-3* | *УТ-4* | *УТ-5* |
| Часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 47 | 47 | 62 | 78 | 95 | 95 | 109 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | 36 | 44 | 44 | 80 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 36 | 43 | 43 | 50 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 140 | 140 | 188 | 193 | 230 | 230 | 146 | 166 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 3 | 22 | 24 | 24 | 69 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 5 | 7 | 7 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 20 | 23 |
| 12. | Восстановит. мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 29 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 110 | 110 | 146 | 115 | 138 | 138 | 182 | 206 |
|  | **Итого (ч)** | **312** | **312** | **416** | **520** | **624** | **624** | **728** | **832** |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| Для женщин | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35-45 | 6-10 | 2-4 | 1-2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-24 | 18-26 | 10-16 | 10-16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-4 | 3-7 | 6-10 | 7-11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-35 | 50-60 | 59-69 | 61-71 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 6-8 | 7-9 | 7-9 |

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10 – 20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Приложение № 1

к изменениям, вносимым

в федеральный стандарт спортивной

подготовки по виду спорта «футбол»,

утвержденный приказом Министерства

спорта Российской Федерации

от 16.11.2022 № 1000,

утвержденным приказом

Минспорта России

от 10 октября 2023 г. № 723

## Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных соревнований, матчи | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше  трех лет |
|  | Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Матчи | - | 5 | 25 | 30 | 32 | 36 |
|  | Для спортивной дисциплины «мини- футбол» | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Матчи | - | - | 28 | 28 | 32 | 32 |

Приложение №2

к изменениям, вносимым

в федеральный стандарт спортивной

подготовки по виду спорта «футбол»,

утвержденный приказом Министерства

спорта Российской Федерации

от 16.11.2022 № 1000,

утвержденным приказом

Минспорта России

от 10 октября 2023 г. № 723

«Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной  подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До трех лет | Свыше  трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 9- 11 | 7 - 9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7 - 9 | 9 - 11 | 9- 11 | 9- 11 |
| З. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-4 | 7 - 8 | 7 - 8 | 10 - 12 | 9- 11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45 - 52 | 43-49 | 35- 39 | 18-20 | 9- 11 | 7 - 9 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 7 - 9 | 11-13 | 19-20 | 26 - 29 |
| 6. | Инструкторская и  судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3 - 4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические,  восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 -5 | 3-5 | 2 - 4 | 8 - 11 | 8 - 11 | 8 - 11 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 32-36 | 32-35 | 20 -24 | 26 - 29 | 27 -32 | 25 -28 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | | Наполняемость (человек) |
| Девочки | Мальчики |
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа | | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 8 | 5 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения | | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 8 | 8 | 6 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5- 6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 |

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| спортивных соревнований |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  | |  | |  |  |
|  |  | |  | |  |  |
|  | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |  |
| Для женщин | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |

##### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. | Общая физическая подготовка(%) | 35-45 | 6-10 | 2-4 | 1-2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-24 | 18-26 | 10-16 | 10-16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-4 | 3-7 | 6-10 | 7-11 |
| 4. | Техническая подготовка | 25-35 | 50-60 | 59-69 | 61-71 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 6-8 | 7-9 | 7-9 |
|  | | | |

**Раздел 2.2 Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20).

**Начало учебного года 02.09.2024 года.**

Окончание учебного года:

* для учащихся, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Школа здоровья» – 30.05.2025 г. – 36 недель;
* для учащихся, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам – 30.08.2025 г. – 46 недель;
* для учащихся, занимающихся по дополнительным программам спортивной подготовки – 30.08.2025 г. – 46 недель + 6 недель составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным занятиям, всего 52 недели.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Праздничные и выходные дни:

* 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
* 7 января – Рождество Христово;
* 23 – День защитника Отечества;
* 8 марта – Международный женский день;
* 1 мая – Праздник Весны и Труда;
* 9 мая – День Победы;
* 12 июня – День России;
* 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО СШ по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся, родителей (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно– гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО СШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в учебно-тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

**2.3** **условия реализации программы**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, составляет 98%. Аттестованных на соответствие занимаемой должности – 100%. Тренеры – преподаватели первой квалификационной категории – 5 чел., высшей квалификационной категории – 6 чел.

В учреждении созданы достаточные для реализации программы научно-методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

МБУ ДО СШ имеет в оперативном управлении:

* здание – площадью – 282,5 кв. м
* гимнастический зал -1 (211,5 кв. м)
* кабинет директора-1 (11,4 кв. м)
* кабинет заместителя директора 1 (8,1 кв. м)
* бытовое помещение -1 (11,0 кв. м)
* раздевалка-1 (8,2 кв. м)
* туалет-1 (3,1кв. м)
* подсобное-1 (2,0 кв. м)
* стадион «Энергетик»- площадью 23220 кв. м.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивной базе МБУ ДО СШ, а также используются спортивные залы общеобразовательных школ на основании договоров безвозмездного пользования. В зимний период осуществляется аренда спортивного зала по договору на платной основе в здании ФОК г. Цимлянска.

Каждое отделение по виду спорта имеет спортивное оборудование и  инвентарь. В учреждении имеются 3 компьютера, 2 ноутбука, множительная техника, цветной принтер; подключение к сети Интернет –100 Мбит/с, работает электронная почта, сайт МБУ ДО СШ Цимлянского района.

В период 2024/2025 уч. года курсы повышения квалификации прошли 8 тренеров – преподавателей. В настоящее время все административные и педагогические работники имеют курсовую подготовку.

Методическую работу в настоящее время обеспечивает заместитель директора по учебно-спортивной работе и инструкторы – методисты.

Цель методической работы МБУ ДО СШ – развитие творческого потенциала тренеров – преподавателей и учащихся спортивной школы. При планировании методической работы педагогический коллектив стремился отобрать те формы, которые реально позволили бы решить проблемы и задачи, стоящие перед спортивной школой.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с правилами и нормами СП 2.4.3648-20, с соблюдением правил по ТБ.

Тепловой режим, освещенность, требования к оборудованию рабочих мест, организация режима труда и отдыха тренеров – преподавателей и учащихся выдерживается в пределах нормы требований СП 2.4.3648-20. Проверка знаний и правил ТБ, планов эвакуации тренеров – преподавателей и учащихся проводится ежегодно. С целью организации противопожарной профилактики проводится обучение персонала и учащихся МБУ ДО СШ действиям по предупреждению пожара, а также учебная эвакуация работников и учащихся МБУ ДО СШ.

Помещения здания МБУ ДО СШ, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации и проведению учебно- тренировочных занятий и других видов физкультурно-спортивных и иных мероприятий по плану работы МБУ ДО СШ.

**2.4. формы аттестации.**

Одними из показателей результативности освоения программы являются спортивные достижения учащихся спортивной школы. Основные формы подведения итогов реализации образовательной программы: участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, выполнение нормативов по спортивным разрядам в соответствии со спецификой вида спорта.

В каждой дополнительной образовательной программе представлены контрольные нормативы и упражнения, которые являются основой постоянного контроля за темпами развития физических качеств спортсменов. Контроль включает педагогическое тестирование физического состояния ребенка, его общефизической и специальной физической подготовленности. Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена, обучающегося МБУ ДО СШ.

При выполнении нормативных требований по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) осуществляется прием обучающихся на программы спортивной подготовки и перевод по годам обучения.

**Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.**

Одним из показателей работы спортивной школы является подготовка спортсменов – разрядников. Присвоение [спортивных званий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и разрядов осуществляется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), где определены нормы, выполнение которых необходимо для их присвоения для всех официально признанных видов спорта.

Анализ данного показателя позволяет наблюдать за продвижением обучающегося спортсмена (т. е. периодичностью повышения разряда).

**Результаты участия в соревнованиях разного уровня (кол-во принявших участие и количество занятых призовых мест).**

Важной составляющей деятельности спортивной школы являются результаты участия воспитанников в различных соревнованиях, где они приобретают соревновательный опыт, показывают не только свои возможности, но и результаты учебных тренировок, качество работы своего тренера-преподавателя.

На основании протоколов соревнований ведется школьная электронная база «Достижения учащихся МБУ ДО СШ Цимлянского района».

С целью диагностики успешности овладения обучающимися содержания образовательной программы проводится педагогическое наблюдение, анализ результатов тестирования, выполнения обучающимися контрольных упражнений, участия в соревнованиях, а также регулярности посещаемости обучающимися занятий.

В ходе реализации дополнительных программ по видам спорта используются следующие виды контроля:

* входной (проводится с целью определения начального уровня физических способностей детей при записи в группу и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения),
* итоговый (проводится в конце учебного года с целью определения уровня физических способностей обучающихся в результате освоения программы: тестирование, сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП, соответствующие возрасту обучающихся). Подведением итогов по реализации программы является участие воспитанников в соревнованиях различного уровня.

Формами подведения итогов для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы могут быть протоколы сдачи контрольных упражнений по ОФП и СФП, протоколы соревнований.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, технической подготовке.

**«Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «футбол»»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | | девочки | мальчики | | девочки |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |  | | |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 м | С | не более | | | не более | | |
| - | | - | 9,30 | | 10,30 |
| 1.2 | Бег на 10 м с высокого старта | С | не более | | | не более | | |
| 2,35 | | 2,50 | 2,30 | | 2,40 |
| 1.3 | Бег на 30 м | С | не более | | | не более | | |
| - | - | | 6,0 | 6,5 | |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | |
| 100 | 90 | | 120 | 110 | |
|  | 2. Нормативы технической подготовки | | | | |  | | |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | не более | | |
| - | - | | 3,00 | 3,20 | |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | не более | | |
| - | - | | 8,60 | 8,80 | |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | С | не более | | | не более | | |
| - | - | | 11,60 | 11,80 | |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов)  (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | не менее | | |
| - | - | | 5 | 4 | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды —  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд»,  «третий спортивный разряд» |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек до одного года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона  в седе ноги вместе  5 счетов | балл | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | «Колечко» в положении лежа  на животе | балл | «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10см до касания; «3» – 15см до касания; «2» – 20см до касания; «1» –.25см до касания |
| 1.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке  на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой  и левой ноги | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром  без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии  до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия  с закрытыми глазами. Выполнить на правой  и левой ноге. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку  с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены,  стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы  не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы  не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед «углом»,  руки в стороны (в течение 10 с) | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены,  стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты,  руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты,  руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты,  стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой  в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной  и другой рукой. | балл | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения  от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя  и более отклонениями от заданной плоскости,  скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением  от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа.  Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается(определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |
| 3. Для мальчиков до одного года обучения | | | |
| 3.1. | Наклон вперед  из положения стоя  до касания пола руками | балл | «5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см. |
| 3.2. | Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись». | балл | «5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб  и фиксация позы за счет отведения ног. |
| 3.3. | Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком  к колену, руки  в стороны | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 3.4. | Прыжки на двух ногах  на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | «5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично,  достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично,  достаточно высоко. |
| 4. Для мальчиков свыше одного года обучения | | | |
| 4.1. | Наклон вперед  до касания пола руками из положения стоя | балл | «5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см. |
| 4.2. | Упражнение «мост»  из положения  лежа на спине | балл | «5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается. |
| 4.3. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь,  и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха  10 см, бедра повернуты внутрь. |
| 4.4. | Наклон вперед  в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения  5 счетов. | балл | «5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см,  ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены. |
| 4.5. | Равновесие на одной ноге, другая согнута  и прижата носком  к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение  с обеих ног. | балл | «5» – Удержание равновесия в течение 6 с;  «4» – Удержание равновесия в течение 4 с;  «3» – Удержание равновесия в течение 2 с;  «2»– Удержание равновесия в течение 2 с  (с балансировочными движениями руками). |
| 4.6. | В стойке по 10 вращений скакалки  в боковой, лицевой  и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной  и другой рукой. | балл | 5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;  «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела. |
| 4.7. | 5 прыжков на двух ногах через скакалку  с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением. |
| 4.8. | Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев  и прыжком вернуться  в исходное положение (за 5 с) | балл | «5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание  и разгибание ног. |
| 4.9. | Вис «углом» из виса  на гимнастической стенке | балл | «5» – 10 раз и более, угол между ногами  и туловищем 90º; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90º; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем  более 90º, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90º, ноги согнуты. |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.