ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 630651793F93E62B0211EC418C633C6A
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 23.08.2023 до 15.11.2024

Учебно-методический комплекс к общеобразовательным программам, реализуемым в спортивной школе ГБНОУ «Балтийский берег»

Учебно-методический комплекс спортивной школы - это совокупность систематизированных материалов, средств, методов контроля, диагностики необходимых для осуществления учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего успех обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно-методический комплекс разработан для следующих дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 7-17 лет);
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 8-17 лет);
4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 9-18 лет);
6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 9-18 лет);
8. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
9. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 10-18 лет);
10. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
11. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (возраст 9-18 лет);

12. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (возраст - с 14 лет);
13. Дополнительная общеразвивающая программа «Юные двоеборцы» (возраст 7-9 лет).

1.Нормативно-правовая база

Реализация программ осуществляется на основании:

- требований Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным про-граммам»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- выполнения постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20 «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)»;
- Федеральных стандартов по видам спорта;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Литературные и методические пособия

Литература для обучающихся по спортивному ориентированию:

Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат**, 1987.**

Литература для тренеров-преподавателей по спортивному ориентированию:

1 Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2 Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.
3 Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4 Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5 Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1984.
6 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М., 1988.
7 Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8 Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9 Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
10 Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.

11 Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
12 Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
13 Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14 Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
15 Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
16 Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
17 Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
18 Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
19 Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
20 Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
21 Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М: ФЦДЮТиК,2005.
22 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
23 Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М, 1996.
24 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
25 Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.
26 Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
27 Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
28 Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».-СПб.2002
29 Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
30 Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
31 Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
32 Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
33 Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
34 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996
35 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
36 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
37 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
38 Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
39 А.А.Ширинян, А.В. Иванов. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. - М: 2008.
40 Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для обучающихся и родителей по скалолазанию:

1 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.1987г.
2 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.Техника спортивного скалолазания.

Екатеринбург.УГТИ0УПИ.2000г.

Литература для тренеров-преподавателей по скалолазанию:

1 Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.Ф. и С. 1978г.
2 Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта(альпинизм, скалолазание, горный туризм). Москва ,Здоровье 1996 г.
3 Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах (альпинизм, скалолазание, горный туризм). Москва ,ТОО «Вилад» 1996 г.
4 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва Ф.и С.,1977 г.
5 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва, Ф и С,1981 г.
6 Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. Москва:1981 г.
7 Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск Высшая школа,1995 г.
8 Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. Новосибирск. 3-сиб.Кн.изд.,1985 г.
9 Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2001 г.
10 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС,1992 г.
11 Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества выпускников основной школы по физической культуре. Министерство образования РФ. ООО «Дрофа»,2000 г.
12 Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под редакцией Набатниковой М.Я.) М: ФиС, 1992 г.
13 Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки, учебное пособие для институтов физкультуры. Киев: Высшая школа,1984 г.
14 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.1987г.
15 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург.УГТИ0УПИ.2000г.
16 Психология и современный спорт Составители : Радионов Л.В., Худадов В.П.. М :ФиС 1982 г.
17 Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой, М:ФиС,1981 г.
18 Теоретическая подготовка юных спортсменов (под редакцией Ю.Д.Буйлина, Ю.Д. Курамшина)М:ФиС,1987 г.
19 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для институтов и техникумов фзкультуры.М:ФиС,1980 г.
20 Филин В.П. Фомин В.А. Основы юношеского спорта.М:ФиС,1980 г
21 Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.М:ФиС,1980 г.
22 Система подготовки спортивного резерва Под общей редакцией. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.Киев:Здоровье,1990 г.
23 Современная система спортивной подготовки. Под редакциией Ф.П.Суслова,В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина .М:Издтельство «СААМ»,1995 г.
24 Briand B. The Fuench may. CLIMBLWG p. 140-143, 1995
25 Grestam N. Tocaining to Failure is Faiting to train.CLIMBLWG p. 154-156, 1998
26 Morgan L. A coach’s perspektuve. CLIMBLWG p. 140-145, 1994
27 Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для тренеров-преподавателей и обучающихся по рафтингу:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
2. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1981

3. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980.
4. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
5. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Госкомспорт СССР 1986
6. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных.1971 г.ГЦОЛИФК.
7. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
8. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. - Санкт-Петербург: 1997.
9. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
10. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008.
11. Правила соревнований по рафтингу. - М.: 2010.
12. Фисенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М, 1997.
13. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison - US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.
15. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина:

1 Раменская Т.И. Юный лыжник. М., 2004
2 Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987.
3 Энциклопедия физической подготовки к школе - СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПрессГранд», 2002.

Литература для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина:

1 Горные лыжи: уроки на снегу. -М.: Профиздат, 1998.
2 Грозин Е.А. Прыжки на лыжах с трамплина.М.,1971
3 Лыжный спорт. Учебник для вузов. Под редакцией В.В.Фарбея,Г.В.Скорохватовой., Спб., 2007
4 Лыжный спорт, Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией
5 Лыжный спорт. Программа соревнований по лыжным гонкам, прыжкам и лыжному двоеборью. М., ФиЗ., 2001
6 М.А. Аграновского - Москва, ФиС 1980.
7 Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
8 Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР - Москва, 1984.
9 Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника.М., 2001
10 Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11 Физическая культура в школе. Методика уроков 1 - 3 классах. Под редакцией Г.П. Богданова. М, Просвещение 1971.
12 Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для тренеров-преподавателей и обучающихся по лыжному двоеборью:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
4. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005
5. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
6. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. . – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
9. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
10. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
12. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для обучающихся по парусному спорту:

1. Фил Слэтер, Гонки «Оптимистов»
2. Манкин В. «Белый треугольник»

Литература для тренеров-преподавателей по парусному спорту:

1. Акименко, В.И. Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте. Учебное пособие / В.И. Акименко. - СПб.: изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. - 25 с.
2. Башкирова, М.М. Спорт для инвалидов и олимпийское движение. В кн.: Новое мышление и олимпийское движение / М.М. Башкирова. - М.: Знание, 1990. - 203-208 с.
3. Баранов, Ю.К. Навигация / Ю.К. Баранов, М.И. Гаврюк, В.А. Логиновский, Ю.А. Песков. - СПб.: Лань, 1997. - 511 с.
4. Ильин, О.А. Некоторые вопросы современной подготовки яхтсменов зарубежных стран / О.А. Ильин. - М.: ВФПС, 1996. - 26 с.
5. Слейт, С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство / С. Слейт. - М.: АСТ, Астрель, 2005. - 403 с.
6. Тогхилл, Д. Яхтинг. Полное руководство / Д. Тогхилл. - М.: ФАИР, 2007. - 197 с.
7.Официальные Генеральные Правила Спешиал Олимпикс. - МО.: г. Коломна, ул. 3 Интернациональная, 2а. - 1997. - 147с.
7.Томилин, К.Г. Подготовка высококвалифицированных яхтсменов: метод. реком / К.Г. Томилин. - Краснодар: ГК РСФСР по ФКиС, 1991. - 34 с.
8. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С., Андреев В.В., Куликов В.С., Федюк Н.С., Игнатьева В.А., Мерхелева Т.В., Клементьева Н.В., Учебно-методическое пособие «Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга»/ Санкт-Петербург 2023

Литература для педагогов и обучающихся, реализующих программу «Юные скалолазы»

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977г.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978г.
3. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981г.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г.

5. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
6. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
7. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС., 1987г .
9. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
10. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
11. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. (под ред.Дж.Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998г.
12. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
13. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г.
14. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону.,2004г.
15. Марков Г.В. и др.Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений.Методическое пособие.М.2006г.
16. Скалолазание:Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.,Советский спорт, 2006г.
17. Столов И.И.Спортивный резерв: состояние. проблемы, пути решения. М. "Советский спорт".2008г.
18. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
19. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
20. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год),Челябинск, 2012г.

Литература для педагогов и обучающихся, реализующих программу «Юные двоеборцы»

1. Гюртлер Р.. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина, Н.Новгород, 2004 г.
2. Арефьев А.Н., Зубков С.А., Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина, Н.Новгород, 2004 г.
3. Ушаков В.И Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. СПбГПУ, 1993 г.
4. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Нижний Новгород, 2004
5. Злыднев А.А., Захаров Г.Г., Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев, ФГБУ СПбНИИФК, 2013 г.
6. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
9. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
10. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
11. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

3.Электронные ресурсы

http://rusraftfed.ru/
http://www.raftspb.ru/
http://spbclimbing.ru/
http://www.c-f-r.ru/
http://spbof.ru/ru/
https://rufso.ru/
http://www.skijumpingrus.ru/struct_fed1
http://skijumping.spb.ru/
https://sailingunion.ru/
https://rusyf.ru/

4.Средства и формы занятий при обучении с использованием информационных технологий и электронных ресурсов:

При дистанционном обучении используются следующие формы занятий:

- чат-занятия (занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий), использование приложения Scype, видеоконференций Zoom, Google Classroom.

- веб-занятия (дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет). Использование мессенджеров WhatsApp ,Viber, электронной почты, групп ВКонтакте.

5. Контроль и оценка освоения программ

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ 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	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

	(от уровня скамейки)					
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища, из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры/мужчины			девушки/юниорки/ женщины		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1.Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30м	с	не более					
			6,0	5,9	5,8	6,2	6,1	6,0
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более					
			5,50	5,40	5,30	6,20	6,05	5,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			13	17	22	7	8	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+6	+5	+6	+8
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			9,3	8,9	8,5	9,5	9,2	9,0
1.6.	Прыжок в длину с	см	не менее					

	места толчком двумя ногами		130	150	170	120	135	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»								
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более					
			16,35	16,15	15,50	19,30	19,00	18,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»								
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более					
			29,30	28,00	27,00	-		
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более					
			-			20,30	19,30	18,30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее					
			25	26	27	20	21	22
4.Уровень спортивной квалификации								
4.1.	Выполнение разрядных норм	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»						

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши/ юниоры/ мужчины		девушки/ юниорки/ женщины	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			5,7	5,6	5,9	5,8
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			5,15	5,00	5,30	5,10

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			27	32	11	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+8	+10	+10	+12
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			7,9	7,5	8,7	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			190	210	165	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»						
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более			
			15,20	14,45	18,00	17,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»						
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более			
			26,00	25,00	-	
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более			
			-		17,30	16,30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее			
			28	30	23	25
4.Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Выполнение разрядных норм	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 на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
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.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»				
2.1.	Бег на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,30	17,00
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37,50	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24,30
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Выполнение разрядных норм	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения			
			НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	12	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее					
			15		18		20	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее					
			30,0		30,0		40,0	35,0
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее					
			2		4	2	6	4
2.4.	Исходное положение – вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее					
			-		8			
2.5.	Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее					
			10,0					

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			УТ-1		УТ-2		УТ-3	
			юн	дев	юн	дев	юн	дев
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			5.50	6.20	5.30	6.00	5.20	5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			13	7	15	10	20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+5	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			9,8	10,0	9,6	9,8	9,4	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			140	130	160	140	170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество раз	не менее					
			9	8	12	10	15	12
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее					
			25	23	27	25	30	27
2.3.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее					
			20	18	22	20	24	22
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее					
			12	8	13	9	14	11

	перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые							
2.5.	Исходное положение – упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	не менее					
			30,0		35,0		40,0	
2.6.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее					
			60,0				65,0	
2.7.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	не менее					
			10,0		15,0		20,0	
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени					
2.9.	Пролезть трассу «6а флэш»	-	-	без учета времени		без учета времени		без учета времени
2.10	Пролезть трассу «6b флэш»	-	без учета времени		без учета времени	-	без учета времени	
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»					

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			УТ-4		УТ-5	
			юн	дев	юн	дев
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			

			5,6	5,8	5,5	5,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			5,00	5,30	4,50	5,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			25	18	30	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+8	+10	+10	+12
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,2	9,4	9,0	9,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			180	160	190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество раз	не менее			
			16	13	18	15
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее			
			32	30	35	32
2.3.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее			
			26	24	28	26
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее			
			17	13	19	14
2.5.	Исходное положение – упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	не менее			
			42,0		45,0	
2.6.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее			
			67,0		70,0	
2.7.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	не менее			
			25,0		30,0	
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени			
2.9.	Пролезть трассу «6а флэш»	-	-	без учета		без учета

				времени		времени
2.10.	Пролезть трассу «6b флэш»	-	без учета времени		без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	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 на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
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.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,8	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			22	17
2.3.	Исходное положение – вис хватом	количество	не менее	

	сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	раз	20	18
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			45,0	40,0
2.5.	Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	
2.7.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	не более	
			8,0	10,00
2.8.	Пролезть трассу «7а флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ
общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчи-ки	девоч-ки	мальчики		девочки	
Год обучения			1 год	1 год	2 год	3 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,2	6,4	6,0	5,8	6,2	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более			
			6,10	6,30	5,50	5,40	6,20	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	15	7	8
1.4.	Наклон вперед	см	не менее		не менее			

	из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)		+2	+3	+4	+4	+5	+5
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не менее		не менее			
			9,6	9,9	9,3	9,0	9,5	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	120	140	150	130	135
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее			
			20	17	20	23	17	20
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее			
			25	20	25	30	20	25

НОРМАТИВЫ

общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «лыжное двоеборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры			девушки/юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,4	10,0	9,6	10,9	10,6	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			10,20	9,50	9,20	12,10	11,40	11,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			18	22	26	9	10	11
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее					

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6	+7	+6	+8	+10
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			8,7	8,4	8,2	9,1	8,9	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			160	170	185	145	150	155
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее					
			40	40	45	35	35	40
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»						

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «лыжное двоеборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			9,0	8,5	10,0	9,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			8,50	8,30	10,40	10,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			30	32	12	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+9	+10	+12	+14
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			8,0	7,6	8,5	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			195	205	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			50	50	45	45
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
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.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	50
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ
общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив

			мальчики	девочки	мальчики		девочки	
Год обучения			1 год	1 год	2 год	3 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,2	6,4	6,0	5,8	6,2	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более			
			6,10	6,30	5,50	5,40	6,20	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	15	7	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее			
			+2	+3	+4	+4	+5	+5
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не менее		не менее			
			9,6	9,9	9,3	9,0	9,5	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	120	140	150	130	135
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее			
			20	17	20	23	17	20
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее			
			25	20	25	30	20	25

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры			девушки/юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Норматив общей физической подготовки								

1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,4	10,0	9,6	10,9	10,6	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			10,20	9,50	9,20	12,10	11,40	11,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			18	22	26	9	10	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+7	+6	+8	+10
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			8,7	8,4	8,2	9,1	8,9	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			160	170	185	145	150	155
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее					
			40	40	45	35	35	40
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»						

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			9,0	8,5	10,0	9,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			8,50	8,30	10,40	10,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			30	32	12	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+9	+10	+12	+14
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			8,0	7,6	8,5	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			195	205	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			50	50	45	45

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
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.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	50
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ
общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			Не менее		Не менее	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м.	с.	Не более		Не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3	Бег на 1500 м	мин, с	Не более		Не более	
			-	-	8,20	8,55
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладине	с	Не менее			
			8			
2.2	Плавание 25 м	Мин, с	Без учета времени		Без учета времени	

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши/ юниоры			девушки/юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	На более					
			10,4	10,0	9,6	10,9	10,7	10,5
1.2	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более					
			8,05	7,55	7,45	8,29	8,20	8,10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее					
			4	4	6	1	2	3
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее					
			18	25	30	9	15	20
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее					
			150	165	180	135	145	150
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее					
			+5	+6	+7	+6	+8	+10
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более					
			9,0	8,6	8,2	10,4	10,0	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Плавание 50 м	Мин, с	Не более					
			1,30	1,20	1,10	1,35	1,30	1,25
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	Мин, с	Не более					
			17,45	17,30	17,10	21,30	21,15	21,00
2.3	Исходное положение -вис	Количество	Не менее					

	хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	раз	4	4	6	1	2	3
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский разряды						

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «рафтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы			
			юноши/ юниоры		девушки/ юниорки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	На более			
			9,1	8,6	10,2	9,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	Не более			
			7,35	7,25	8,00	7,50
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее			
			8	10	5	6
1.4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее			
			35	40	25	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			190	200	160	170
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+8	+9	+12	+14
1.7	Челночный бег 3х10	с	Не более			
			7,8	7,4	9,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Плавание 50 м	мин, с	Не более			
			1,00	0,50	1,15	1,10
2.2	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	Не более			
			16,50	16,40	20,30	20,00
2.3	Исходное положение -вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее			
			8	10	5	6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

	спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			0,43	1,05
2.2.	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин, с	не более	
			16,30	19,30
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ
общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			Не менее		Не менее	
2. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседание за 15 с	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			12	10	15	13
2.2	Плавание 50 м	Мин, с	Без учета времени		Без учета времени	
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			5		7	

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			юноши/ юниоры			девушки/ юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
2. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более					
			10,20	9,50	9,20	12,10	11,40	11,10
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее					
			4	4	6	-	1	1
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее					
			18	20	24	9	10	11
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее					
			36	39	42	30	33	35
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее					
			12	13	13	11	12	12
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Приседание за 15 с	количество раз	Не менее					
			12	12	12	10	10	10
2.2	Плавание 50 м	Мин, с	Без учета времени					
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – 3 юношеский , 2 юношеский, 1 юношеский разряды					

НОРМАТИВЫ
общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 годов обучения по виду спорта «парусный спорт»

№	Упражнения	Единица	Нормативы

п/п		измерения	юноши/ юниоры		девушки/ юниорки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более			
			9,00	8,30	10,40	10,20
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее			
			8	10	2	3
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее			
			28	32	13	14
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее			
			45	47	38	41
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее			
			15	15	14	14
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседание за 15 с	количество раз	Не менее			
			13	13	11	11
2.2	Плавание 400 м	Мин, с	Не более			
			8,45	8,30	9,30	9,15
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
3. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	4
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4	Поднимание туловища из положения	Кол-во раз	Не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			12	10
2.2	Плавание 400 м	Мин, с	Не более	
			8,15	9,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			