

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное об учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 7»
(МБУ ДО СШ № 7)

Рассмотрена и принята
Педагогическим советом
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования города
Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 7»

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 7»

протокол № 1 от 30.08.2023 г.

_____ В.Н. Довгань
приказ № 182-о от 31.08.2023 г.
приложение № 6

Образовательная программа
муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования города Ростова-на-Дону
«Спортивной школы № 7
на 2023-2024 учебный год

Составители:
Карпенко А.В.,
заместитель директора
по учебно-спортивной работе МБУ ДО СШ № 7,
Лукоянова Т.П.,
Инструктор- методист МБУ ДО СШ № 7

г. Ростов-на-Дону
2023 год

Содержание:

№	Разделы
1.	Пояснительная записка. Общие положения.
2.	Нормативная часть
2.1	Цели и задачи программы
2.2	Комплектование учебных групп.
2.3.	Примерные учебные планы по видам спорта
2.4.	Продолжительность обучения, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп
2.5.	Формы организации учебно-тренировочной работы
2.6.	Контрольно-переводные нормативы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Образовательная программа (далее по тексту- Программа) МБУ ДО СШ № 7 разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с целью четкого регламентирования образовательного процесса спортивной подготовки.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и Федеральный закон №373 от 05.2017 г. «О внесении изменений в ФЗ «о Физической культуре и спорте № 329-ФЗ).

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091).

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 16 .11. 2022 г. № 1006г.)

Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.09.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

-Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки По виду спорта баскетбол.

-Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки По виду спорта спортивная борьба.

Программа предназначена для реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта баскетбол и греко-римская борьба в спортивно-оздоровительных группах, и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта баскетбол и греко-римская борьба.

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, объем учебно-тренировочной работы, примерные учебный план и планы-графики, контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Ожидаемыми результатами реализации Программы являются укрепление здоровья подрастающего поколения, сохранение и развитие дополнительного образования детей спортивной направленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации учебного процесса, формирования здорового образа жизни обучающихся, профилактика асоциальных явлений в молодежной среде; подготовка спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной подготовки.

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

Приложениями к образовательной программе являются дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта

баскетбол и греко-римская борьба и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта баскетбол и греко-римская борьба.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Главная цель Программы – формирование духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка. Программа ориентирована на повышение качества учебно-тренировочного процесса, обновление его содержания на основе отечественных и зарубежных достижений и современного опыта.

Целями настоящей Программы являются:

- оптимизация образовательного процесса;
- поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- создание условий для педагогического творчества;
- совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
- улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений города;
- обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика асоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов;
- формирование системы непрерывного физического воспитания детей и учащихся в образовательных учреждениях города.

При этом считается необходимым решение следующих задач:

- повышение качества содержания дополнительного образования детей, его организационных форм, методов и технологий;
- обновление и разработка программно-методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
- повышение профессиональной квалификации и компетентности тренерских и педагогических кадров спортивной школы;
- повышение эффективности и достижение высокого качества учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование условий для расширения внеурочной работы спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

Основными целями и задачами образовательной программы на этапах подготовки являются:

- гармоничное развитие личности, физическая подготовка, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- развитие способностей в избранном виде спорта;

- подготовка спортсменов олимпийского резерва и членов сборных команд района, города, области и РФ.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка, и копия свидетельства о рождении.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка, и копия свидетельства о рождении. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор производится по результатам контрольных нормативов. Продолжительность этапа до 3 лет.

На этапе начальной подготовки:

- формируется устойчивый интерес к занятиям спортом, широкий круг двигательных умений и навыков;
- проводится обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Основная задача этапа подготовки:

- базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации.

Тренировочный этап (ТЭ).

На этап зачисляются обучающиеся прошедшие обучение не менее одного года на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке или достигшие определенных спортивных результатов. Продолжительность этапа до 5 лет.

Основная задача этапа подготовки:

- специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). На этап зачисляются на конкурсной основе спортсмены прошедшие спортивную подготовку не менее 4 лет, на основании медицинского заключения врачебно-

физкультурного диспансера, выполнившие требования по спортивной подготовке. Продолжительность этапа до 3 лет. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основная задача этапа подготовки:

- совершенствование спортивного мастерства.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки. По решению педагогического совета, разрешается перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам МБУ ДО ДЮСШ № 7 выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

2.2. Комплектование учебных групп.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, выполнением контрольных нормативов.

В состав учебных групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, могут входить обучающиеся не более 3х возрастов.

1 Вариант : базовый возраст , год рождения до базового и год рождения после базового (например базовый возраст 2006, плюс 2005 и 2007 г.р.) ,

2 Вариант: базовый год рождения и 2 года после базового года рождения (например базовый возраст -2006 г.р. плюс 2007.2008 г.р.)

3 Вариант: базовый год рождения плюс 2 года до базового года рождения (например базовый возраст -2006 г.р. плюс 2005и 2004 г.р.)

2.3.2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	54	58	60	86
2.	Специальная физическая подготовка	38	50	66	98	160	208
3.	Техническая подготовка	84	94	104	122	110	140
4.	Тактическая подготовка	34	43	40	78	82	100
5.	Интегральная подготовка	28	38	66	98	200	208
6.	Теоретическая подготовка	2	3	20	40	46	50
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	16	20	20
8.	Контрольные нормативы	6	6	10	12	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	12	12
10.	Судейская практика	-	-	6	10	12	12
11.	Участие в соревнованиях	-	-	20	42	56	110
12.	Медицинские, медико-	6	10	4	6	6	12

	биологические мероприятия						
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	6	18	34
Общее количество часов в год		260	312	416	624	832	1040

Греко-римская борьба
Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		4,5	6	10	12	20	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		2	2	3	3	4	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>					
		10-15		8-12		4-6	2-3
1.	Общая физическая подготовка	150	185	242	224	270	270
2.	Специальная физическая подготовка	30	55	84	112	208	330
3.	Техническая подготовка	14	20	52	100	140	174
4.	Тактическая подготовка	10	16	60	68	200	220
5.	Теоретическая подготовка	16	16	20	30	36	40
6.	Психологическая подготовка	6	8	10	12	18	20
7.	Инструкторская практика	-	-	8	10	26	16
8.	Судейская практика			4	4	6	10

9.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	20	64	82
10.	Медико-Восстановительные мероприятия	4	8	22	38	64	76
11.	Контрольные мероприятия	4	4	6	6	8	10
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

2.4. Продолжительность обучения, минимальный и максимальный объем тренировочной работы, наполняемость групп.

Баскетбол

Этапы подготовки	Период подготовки	Год обучения	Минимальный и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (кол-во часов) в неделю.	Возрастные границы для зачисления лиц в группы спортивной подготовки	Наполняемость групп	
					минимальная	максимальная
Спортивно-оздоровительный	до 10 лет	весь период	6	6	15	25
Начальной подготовки	1год	1- й	5-8	8	15	25
Начальной подготовки	1год	2- й	6-8	8	15	25
Начальной подготовки	1год	3й	6-8	8	15	25
Учебно-Тренировочный	3года	1й-3й	8-14	11	12	25

Учебно-Тренировочный	2года	4-5й	12-18	11	12	25
Совершенствования спортивного мастерства	до 2х лет	1-2й	16-24	14	6	12

Греко-римская борьба

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный и максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки (кол-во часов) в неделю.	Возрастные границы для зачисления лиц в группы спортивной подготовки	Наполняемость групп	
				минимальная	максимальная
Спортивно- оздоровительный	весь период	4,5-6	7	15	20
Этап начальной подготовки	1- й	6-8	7	10	20
Этап начальной подготовки	2- й	6-8	7	10	20
Этап начальной подготовки	3й	6-8	7	10	20
Этап начальной подготовки	4-й	6-8	7	10	20
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1й-3й	10-12	11	8	15
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-й	12-20	11	8	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20-28	16	4	4

Общая физическая подготовка

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (кол-во часов) в неделю.	Возрастные границы для зачисления лиц в группы спортивной подготовки	Наполняемость групп	
				минимальная	максимальная
Спортивно- оздоровительный	весь период	1-2	7	15	20

Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО СШ № 7 определяется дополнительными образовательными программами по виду спорта и составляет:

-баскетбол – группы спортивно оздоровительного этапа -6-7 лет, группы этапа начальной подготовки - 8 лет;

греко-римская борьба – группы спортивно оздоровительного этапа -6-7 лет группы этапа начальной подготовки -7 лет;

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется :

в группах спортивно-оздоровительного этапа в академических часах (40 минут);

в группах занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в астрономических часах.

Недельный и годовой объем учебно-тренировочной работы групп этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа устанавливается администрацией МБУ ДО СШ № 7, в соответствии с действующими Федеральными Стандартами Спортивной Подготовки по видам спорта.

2.5. Формы организации учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного уровня (ранга); теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-

оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, занятия по планам самоподготовки, в том числе дистанционно.

Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве ассистента тренера.

2.6. Контрольно-переводные нормативы

2.6.1. Контрольные нормативы для обучающихся по общеобразовательным-общеразвивающим программам (этап спортивно-оздоровительный)

Контрольные нормативы в группах спортивно-оздоровительного этапа принимаются с целью отслеживания динамики показателей обучающихся в процессе освоения общеразвивающих программ по видам спорта.

При этом требования к выполнению определенной, установленной величины показателя норматива не предъявляются.

Баскетбол/Греко римская борьба

Контрольные упражнения	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5	СОЭ-6	СОЭ-7	СОЭ-8	СОЭ-9	СОЭ-10
Бег 20 м (с)	Без норматива, отслеживается динамика результатов									
Прыжок в длину с места (см)	Без норматива, отслеживается динамика результатов									
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Без норматива, отслеживается динамика результатов									
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Без норматива, отслеживается динамика результатов									
Челночный бег 3x10 м (сек.)	Без норматива, отслеживается динамика результатов									

2.6.2. Контрольные нормативы для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Выполнение нормативов для обучающихся, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, является основным критерием для зачисления / перевода или на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Баскетбол

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 2-й год обучения		Норматив 3-й год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативны общей физической подготовки</i>								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,3	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	140	130
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	16	22	18	26	22
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,6

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

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	<i>не менее</i> 13	<i>не менее</i> 15	<i>не менее</i> 20	<i>не менее</i> 25	<i>не менее</i> 30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	<i>не более</i> 9,0	<i>не более</i> 8,7	<i>не более</i> 8,4	<i>не более</i> 8,0	<i>не более</i> 7,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<i>не менее</i> 150	<i>не менее</i> 165	<i>не менее</i> 185	<i>не менее</i> 200	<i>не менее</i> 210
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	<i>не менее</i> 32	<i>не менее</i> 32	<i>не менее</i> 33	<i>не менее</i> 34	<i>не менее</i> 34
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	<i>не более</i> 10,0	<i>не более</i> 9,4	<i>не более</i> 9,2	<i>не более</i> 9,0	<i>не более</i> 8,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	<i>не менее</i> 35	<i>не менее</i> 36	<i>не менее</i> 37	<i>не менее</i> 38	<i>не менее</i> 38
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	<i>не более</i> 65	<i>не более</i> 64	<i>не более</i> 63	<i>не более</i> 62	<i>не более</i> 61
2.4.	Бег 14 м	сек.	<i>не более</i> 3,0	<i>не более</i> 2,9	<i>не более</i> 2,8	<i>не более</i> 2,7	<i>не более</i> 2,7

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

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			1-йгод обучения	2-йгод обучения	3-йгод обучения	4-йгод обучения	5-йгод обучения
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 14
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 9,4	не более 9,6	не более 9,2	не более 8,6	не более 8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	не менее 145	не менее 155	не менее 165	не менее 175
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 28	не менее 28	не менее 29	не менее 30	не менее 30
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	не более 10,7	не более 10,5	не более 10,2	не более 9,8	не более 9,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 30	не менее 31	не менее 32	не менее 33	не менее 33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	не более 70	не более 69	не более 68	не более 67	не более 66
2.4.	Бег 14 м	сек.	не более 3,4	не более 3,3	не более 3,2	не более 3,1	не более 3,0

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 7,2	не более 8,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	не менее 32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек.	не более 8,6	не более 9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	не менее 36
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	сек.	не более 60	не более 64
2.4.	Бег 14 м	сек.	не более 2,6	не более 2,9

Греко-римская борьба

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив 2-й год обучения	Норматив 3-й год обучения	Норматив 4-й год обучения
1. Нормативны общей физической подготовки					
Бег на 30 м	сек.	не более	не более	не более	не более
		6,9	6,7	6,6	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		7	10	12	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	не менее	не менее	не менее	не менее
		+1	+3	+;	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	не менее	не менее	не менее
		110	120	130	140
Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м	Количество попаданий	не менее	не менее	не менее	не менее
		2	3	4	5
2. Нормативны специальной физической подготовки					
Стоя ровно на одной ноге , руки на поясе. Фиксация положения	сек.	не менее	не менее	не менее	не менее
		10,0	12,0	14,0	16,0
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		2	3	4	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
по виду спорта «спортивная борьба»**

Упражнения	Единица измерения	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
1. Нормативны общей физической подготовки					
Бег на 60 м	сек.	не более	не более	не более	не более
		10,4	9,6	8,8	8,4
Бег 1500 м	сек.	не более	не более	не более	не более
		8,05	7,50	7,40	7,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		20	24	27	30
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	не менее	не менее	не менее	не менее
		+5	+7	+8	+10
Челночный бег 3X10 м	сек.	не более	не более	не более	не более
		8,7	8,2	7,8	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	не менее	не менее	не менее
		160	175	190	210
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество о раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		7	9	11	13
2. Нормативны специальной физической подготовки					
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол	Количество о раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		6	8	10	13
Прыжок в высоту с места	см.	не менее	не менее	не менее	не менее
		40	42	44	45
Тройной прыжок с места	м.	не менее	не менее	не менее	не менее
		5	5,3	5,6	5,8
Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы	м	не менее	не менее	не менее	не менее
		5,2	5,4	5,6	5,8
Бросок набивного мяча 3кг назад	м	не менее	не менее	не менее	не менее
		6,0	6,1	6,2	6,2